* श्रीः *

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा

चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, भावप्रकाश, वङ्गसेन, हारीत-संहिता आदि आयुर्वेदीय ग्रन्थों और कतिपय डाक्टरी और यूनानी चिकित्सा-ग्रन्थोंके अवलम्बनसे बनाया गया।

लेखक

बाबू हरिदास वैद्य।

प्रकाशक

हरिदास एण्ड कम्पनी,

मथुरा।

सत्यव्रत शर्मा द्वारा

शान्ति प्रेस, शीतलागली—आगरा में मुद्रित।

सन् १९३३

दसवीं बार ३०००

मूल्य अजिल्दका ३)

,, सजिल्दका ३॥)

स्वास्थ्यरक्षा

"स्वास्थ्यरक्षा" और "चिकित्सा-चन्द्रोदय" के
लेखक—बाबू हरिदास वैद्य ।

स्वास्थ्यरक्षाके ख़रीदारोंको चेतावनी !!

जिस तरह आजकल नक्काल लोग दूसरोंकी मशहूर दवाओंकी अधिक बिक्री देखकर, उनकी दवाओंकी नक़ल करके बेचते और सीधे-सादे ख़रीदारोंको धोखा देकर ठगते हैं, उसी तरह आज-कल कुछ लोभी पुरुष, हमारी "स्वास्थ्यरक्षा" की अत्यधिक बिक्री देख-कर नक़ली स्वास्थ्यरक्षा भी, नाममें ज़रा-सा हेरफेर करके, बेचने लगे हैं। विद्वान् और चतुर ख़रीदार तो धोखा नहीं खाते, पर भोले-भाले लोग धोखा खा जाते हैं। इसलिए असली "स्वास्थ्यरक्षा" के ख़रीदारोंको, "स्वास्थ्यरक्षा" ख़रीदते समय, नीचेकी चार बातें देखकर "स्वास्थ्यरक्षा" ख़रीदनी चाहिये:—

(१) लेखक का नाम—बाबू हरिदास वैद्य।

(२) लेखक—बाबू हरिदास का फोटो-चित्र।

(३) दसवाँ संस्करण।

(४) पुस्तकके अन्तमें "चिकित्सा-चन्द्रोदय" सात भागोंके चन्द सफ़ोंके नमूने, कोई १०० । १२५ सफ़ोंमें। असली "स्वास्थ्यरक्षा" के सिवा और किसी "स्वास्थ्यरक्षा" या "स्वास्थ्यरक्षक" आदि पुस्तकमें उपरोक्त चारों बातें नहीं मिलेंगी।

अगर आप हरिदास एण्ड कम्पनीके सिवा, किसी और पुस्तक-विक्रेतासे असली "स्वास्थ्यरक्षा" वी० पी० द्वारा मँगावें, तो पत्र इस तरह लिखिये:—

महाशय,

कृपया, हमें एक प्रति "स्वास्थ्यरक्षा" बाबू हरिदास वैद्य-लिखित वी० पी० द्वारा भेज दीजिये। ध्यान रहे, हम बाबू हरिदास वैद्य के सिवा और किसी लेखककी लिखी "स्वास्थ्यरक्षा" नहीं चाहते। अगर आप हमारी इच्छाके विपरीत काम करेंगे तो आपको पुस्तक वापस लेनी होगी और आप धोखेबाज़ समझे जावेंगे।

ऐसा लिखनेसे कोई पुस्तक-विक्रेता आपको नक़ली पुस्तक भेजनेका साहस नहीं करेगा।

निवेदक—

मैनेजर—हरिदास एण्ड कम्पनी,

गंगाभवन, मथुरा सिटी।

आवश्यक सूचना !!

१ नवम्बर सन् १९३० से,

हरिदास एण्ड कम्पनी, कलकत्ता, का

हेड आफिसः मथुरा सिटी में

हिन्दूमात्र जानते हैं कि, युक्त-प्रान्तका मथुरा नगर, गीताके रचयिता, आनन्दकन्द श्रीकृष्णचन्द्र की जन्मभूमि है। अनेक धर्मप्राण हिन्दू अपनी अन्तिम अवस्थामें काशी-वास करते हैं और कितने ही कृष्णकी लीला-भूमि मथुरा-वृन्दावन में।

बाबू हरिदासजी भी वृद्ध हो चले हैं। उन्होंने मथुरामें ही अपनी आख़िरी ज़िन्दगी गुज़ारने का विचार कर लिया है। इसलिए उन्होंने वहाँ अपनी निजकी एक भव्य मनोहर, बिल्डिग भी बना ली है।

अक्सर कारख़ानोंके कर्मचारी, मालिकोंकी अनुपस्थितिमें मन-मानी घर-जानी किया करते हैं। ग्राहकोंके हुक्म की तामील ठीक तौर से नहीं करते। बाबू हरिदासजी जहाँदीदा हैं, तजुर्बेकार हैं, उन्हें ये सब बात मालूम हैं। वे सदासे अपने ग्राहकों को हर तरह ख़ुश रखना ही अपना धर्म और फ़र्ज़ समझते हैं। उनके सन्तोष में ही अपना सन्तोष समझते हैं, इसलिए वे सारा काम अपनी आँखोंके सामने होना पसन्द करते हैं। इसी कारण, उन्होंने अपने निवास-स्थान, मथुरा, में ही अपने कारख़ानेका हेड आफ़िस कर लिया है। उनकी इच्छा है, कि जिस ख़ूबसूरती, जिस दयानतदारी, जिस सचाई से कम्पनी का काम तीस सालसे चलता आ रहा है, उसी तरह अब भी और भविष्य में भी चलता रहे। किसी को किसी तरह की शिकायत का मौक़ा न मिले।

बाबू साहबके पुत्र इस असार संसार में अपने माता-पिताको छोड़ कर चल बसे—सिर्फ़ दो कन्याएँ रह गई थीं; पर परमात्मा ने दया करके उन्हें इस अन्तिम अवस्था में एक सुन्दर होनहार पुत्ररत्न प्रदान किया है। बच्चा अभी छोटा है। केवल दो वर्षका है। नाम है—राजेन्द्रकुमार। परमात्मा राजेन्द्रको शतायु करे।

अब यही छोटासा राजेन्द्रकुमार बाबू हरिदासजीकी चल-अचल सब तरहकी सम्पत्ति, कापीराइट और कारोबार का एकमात्र उत्तराधिकारी होगा। उसकी दो बड़ी बहिनें श्रीमती चपलादेवी और चमेलीदेवी, जब तक वह बालिग़ न हो जावे, उसके कारोबार का सञ्चालन करेंगी और अपना ख़र्च लेंगी, उसके बालिग़ होने पर सर्वस्व उसे सम्हला देंगी। चिरञ्जीव राजेन्द्र भी सदा अपनी बड़ी बहिनोंकी सलाहसे काम करेगा। सर्वस्वका एकमात्र मालिक होने पर भी बहिनोंको सदा अपने पास रखेगा और उनका ख़र्च बर्दाश्त करेगा। उन्हें किसी हालत में भी कोई तकलीफ़ न देगा। चिरञ्जीव राजेन्द्रके सिवा बाबू साहिब का कोई और वारिस न होगा। यह सब इस पुस्तक में इस मतलबसे लिख दिया है कि यदि दूसरी विल बदलनेके पहले ही बाबू साहिबकी मृत्यु हो जावे तो, यह चन्द पंक्तियाँ सच्ची जायज़ विलका काम दें।

प्रार्थना है कि, हरिदास एण्ड कम्पनीके प्रेमी ग्राहक-अनुग्राहक, इस सूचनाके पढ़ने बाद, मथुराके पते पर ही पत्र, मनीआर्डर और रजिस्ट्री प्रभृति भेजें। कलकत्तेमें यद्यपि ब्रांच है और रहेगी, पर वहाँके पते पर कोई चीज़ भूलकर भी न भेजें।

निवेदक—

मैनेजर—हरिदास एण्ड कम्पनी,
मथुरा।

कलकत्ता
२२-४-१९३३

निवेदन।

इस पुस्तकके प्रथम संस्करणको छपे आज कोई बीस वर्ष हो गये। इन बीस वर्षोंमें इसकी कोई ३०००० प्रतियाँ निकल गयीं। यह इसका दसवाँ संस्करण है। अतः अब यह कहनेकी कोई विशेष आवश्यकता नहीं, कि यह पुस्तक कैसी है; तोभी चन्द पंक्तियाँ लिख देनेसे कोई हर्ज़ भी नहीं।

सरस्वती, हिन्दी बङ्गवासी, भारतमित्र और अभ्युदय प्रभृति हिन्दीके छोटे-बड़े प्रायः सभी पत्र और पत्रिकाओंने इसकी मुक्तकण्ठसे प्रशंसा की है। राजा-महाराजा, सेठ साहूकार, मुनीम-गुमाश्ते, जज और वकील, प्रोफेसर-मास्टर, शिक्षक और शिक्षार्थी, ग्रेजुएट और अण्डर-ग्रेजुएट, गृहस्थ और संन्यासी, स्त्री और पुरुष, बाल-वृद्ध और युवक —सभी श्रेणी और सभी अवस्थाओंके लोगोंने इसे ख़रीद कर मेरा उत्साह बढ़ाया है। भिन्न भाषाभाषी सिन्धी, पञ्जाबी, गुजराती, महाराष्ट्र और गोरखे सज्जनोंने भी इसे ख़रीद कर अपनी कृपा और क़दर-दानीका परिचय दिया है। जहाँ तक मुझे मालूम है; सिन्धी, गुजराती और मराठीमें इसके अनुवाद भी हो गये हैं। आयुर्वेद यूनीवरसिटीके सञ्चालकोंने भी इसे वैद्यककी एक परीक्षामें शामिल करके मुझे उपकृत किया है। अतः उपरोक्त सभी सज्जनोंको मैं हार्दिक धन्यवाद देता हूँ।

आज प्रत्येक मनुष्य इसे अपने घरमें रखना चाहता है। उत्तर दक्खन, काश्मीरसे कन्याकुमारी और पूरब-पश्चिम, आसामसे सिंध,

और पञ्जाब तक जो इसका आदर है, उसे मैं भगवान् कृष्णचन्द्रकी कृपाके सिवा और कुछ नहीं समझता। अगर यह बात न होती, तो मेरे जैसे नगण्य क्षुद्रातिक्षुद्र लेखककी लिखी पुस्तकका इतना आदर कदापि न होता।

यों तो मैंने इस पुस्तकके प्रत्येक संस्करणमें वृद्धि की थी। मगर पञ्चम संस्करणमें तो इसकी पृष्ठसंख्या—पहलेसे प्रायः दूनी—३८४ पृष्ठोंतक पहुँचा दी थी। प्रत्येक बार इसे परमोपयोगी बनानेमें, कोई बात मैंने उठा नहीं रक्खी; किन्तु पाँचवें संस्करणमें एक बहुत ही बड़ी बात यह की थी, कि अपने परीक्षित नुसख़ोंमेंसे कितने ही नुसख़े, जिनसे मेरी रोज़ी चलती थी, इसमें अकपट भावसे, खूब अच्छी तरह समझा-समझाकर लिख दिये थे। अब गृहस्थ लोग इससे पूर्व्वापेक्षा और भी अधिक लाभान्वित होते हैं तथा जो बेरोज़-गार लोग झूठी औषधियोंका विज्ञापन दे-देकर लोगोंको ठगा करते थे, वे भी इसकी सच्ची दवाएँ बना-बनाकर अपना और पराया दोनोंका भला करते हैं।

हिन्दी-प्रेमी "स्वास्थ्यरक्षा"को खूब ही पसन्द करते और इसकी भूरि-भूरि प्रशंसा करते हैं; इसीसे उत्साहित होकर, मैंने पिछले सातवें संस्करणमें भी, ज़ाहिरा कोई २५ सफ़ोंकी और वास्तवमें कोई ४० सफ़ोंकी वृद्धि की थी। बीच-बीचमें अनेक अनमोल उपयोगी बातें जोड़ दी थीं; किन्तु पुस्तकान्तमें जो ७७ नुसख़े लिखे थे, उन्होंने इस पुस्तकके पाठकोंका प्रभूत उपकार साधन किया, क्योंकि उनमेंके प्रायः सभी नुसख़े आज़मूदा थे। मुझसे पहले वे और वैद्य सज्जनों द्वारा आज़माये गये थे। शेषमें, मैं उनकी परीक्षा करता रहा। जब मेरी कठिन परीक्षामें भी वे पास हो गये, तभी मैंने उन्हें इस पुस्तकमें स्थान दिया। जिन सज्जनोंने लिखी हुई विधिसे, पथ्यापथ्यका ध्यान रखकर, उनसे काम लिया, उनकी मनोकामनाएँ पूरी हुईं, यह बात उनके पत्रोंसे प्रमाणित होती है।

पिछले पाँच वर्षोंमें, इस पुस्तिकाको उर्दू से प्रेम और हिन्दीसे नफ़रत करनेवाले मुसलमान भाइयोंने भी खूब ख़रीदा, इसकी प्रशंसासे भरे हुए अनगिन्ती पत्र मिले और सदासे बिक्री भी डबल हो गई। इन बातोंसे, अब, मुझे भी ऐसा जान पड़ता है, कि यह पुस्तक सचमुच ही सर्वोपयोगी है। यह समझ कर, नवें संस्करणमें, मैंने पिछले ऐडीशनोंकी अपेक्षा भी एक बड़ा काम किया। प्रेमी पाठकोंसे विनीत प्रार्थना है कि, वे दयाकर इस पुस्तकका प्रचार भारतके घर-घरमें करनेकी कृपा करें। इससे हिन्दीका भाण्डार और भी उत्तमोत्तम रत्नोंसे भरेगा और जो गृहस्थ इस पुस्तक-द्वारा सुखी होंगे और जिन ग़रीबोंके रोग बिना ख़र्च या अल्प व्ययमें नष्ट होंगे, उनका पुण्य उनको होगा। "स्वास्थ्यरक्षा" और "चिकित्साचन्द्रोदय"का प्रचार घर-घरमें होनेसे, लोगोंका दिल अँगरेज़ी चिकित्सासे हटेगा। देशका करोड़ों रुपया, जो सात समन्दर पार जाता है, यहाँका रहाँ रहेगा। साथ ही घृणित मदिरा-मिश्रित अँगरेज़ी दवाओंके सेवन करनेसे जो हमारी धर्म-हानि होती है, वह भी न होगी। ये लाभ, क्या कम हैं? कौन समझदार भारतीय भारतमें भारतीय चिकित्साका फिरसे अभ्युदय देखना न चाहता होगा? प्रकाशकोंने "चिकित्साचन्द्रोदय" नामक ग्रन्थ इसी ग़रज़से निकालना शुरू किया है, कि संस्कृत न जाननेवाले भाई भी संस्कृतज्ञ पूर्ण वैद्योंकी तरह, वैद्य हो सकें और चिकित्साव्यवसाय न करनेवाले भाई भी, अपने शरीर रक्षार्थ, इस परमयोगी विद्या को, बिना गुरुके, थोड़ी मिहनतसे सीख सकें। आशा है, जगदीश मेरा और प्रकाशकोंका मनोरथ सफल करेंगे और हमारे भाई भी हमें साहाय्य प्रदान करनेमें आनाकानी न करेंगे।

अब मैं, दो-चार बातें इस पुस्तकके नवें संस्करण और "चिकित्साचन्द्रोदय" के सम्बन्धमें और कह कर, अपना निवेदन समाप्त करता हूँ। यों तो इस ग्रन्थके प्रत्येक संस्करणमें वृद्धि हुई है,

पर नवें संस्करणमें जो सफ़े बढ़ाये गये हैं, उनमें कई सौ नुसखे प्रायः हर रोग पर ऐसे लिखे गये हैं, जो गृहस्थ और वैद्य सभीका बड़ा उपकार करेंगे । इनमेंसे कोई ही नुसखा मेरा आज़मूदा न होगा । अतः यह ग्रन्थ अब मनुष्यमात्रको एक चिकित्सा-ग्रन्थका भी काम देगा । सच पूछो तो इस विषयमें यह कल्पतरुका काम देगा । जिस रोग पर नुसखा खोजा जायगा, प्रायः उसी रोग पर अकसीरके समान काम करनेवाला नुसखा मिलेगा और ठीक तरहसे काममें लाये जानेपर, तीरे हदफकी तरह, निशाने पर अचूक बैठेगा । इससे आशा है, कि अब इस ग्रन्थका प्रचार और भी बढ़ेगा ।

"चिकित्साचन्द्रोदय"के भी अब तक सात भाग निकल चुके हैं । जिनमेंसे पहले, दूसरे भागोंके तीन-तीन, चौथेके चार एवं तीसरे और पाँचवें भागोंके दो-दो संस्करण हो गये हैं । इससे मालूम होता है, कि पबलिकने "चिकित्साचन्द्रोदय"को भी "स्वास्थ्यरक्षा"की तरह ही दिलसे पसन्द किया है । "चिकित्साचन्द्रोदय"का विज्ञापन, उसके हरेक भागके चन्द सफ़ोंके नमूने और सम्मतियाँ वग़ैरः इसी ग्रन्थके अन्त में छाप दिये हैं । जिन्हें किसी तरहका वहम हो, वे उन्हें देखकर अपनी तसल्ली कर लें और एक-एक सैटके लिए शीघ्र ही आर्डर देकर लेखक और प्रकाशकोंको उत्साहित करें, जिससे इस विषय पर और भी उत्तमोत्तम रत्न उनके करकमलोंमें पहुँच सकें ।

अन्तमें मंगलमय भगवान् श्रीकृष्णचन्द्रसे प्रार्थना है, कि वे उस दिनको शीघ्र लावें, जिस दिन मैं "चिकित्साचन्द्रोदय"का आठवाँ भाग और वैद्यकका एक अद्वितीय निघण्टु लेकर पाठकोंकी सेवामें उपस्थित हो सकूँ । इस महान् कार्यका पूरा कराना जगदीश और जनताके हाथोंमें है ।

विनीत—

कलकत्ता
२५-४-१९३२

हरिदास ।

विषय-सूची

पहला भाग

दूसरा भाग

विषय ।	पृष्ठाङ्क ।

तीसरा भाग

चौथा भाग

पाँचवाँ भाग

गृहस्थोंके लिये कुछ और भी परीक्षित नुसखे ।

विषय ।	पृष्ठाङ्क ।

विषय । पृष्ठाङ्क ।

विषय।		पृष्ठाङ्क।

विषय।		पृष्ठाङ्क।

विषय ।		पृष्ठाङ्क ।

विषय।		पृष्ठाङ्क।
प्यास और जलनका उपाय नं० २३१	...	४२८
नेत्रकी फूलीका इलाज नं० २३२	...	४२८
पेटके दर्दका उपाय नं० २३३	...	४२८
देश-विदेशका पानी न लगनेका उपाय नं० २३४	...	४२८
कानका बहरापन नाश करनेवाली दवा नं० २३५	...	४२८
मकड़ीके ज़हरका उपाय नं० २३६	...	४२८
खाँसी और कफकी दवा नं० २३७	...	४२८
हिचकीका उपाय नं० २३८	...	४२८
शरीर पुष्ट होनेका ग़रीबी उपाय नं० २३९	...	४२९
मोंठकी दाल मन्दाग्निमें नं० २४०	...	४२९
खाँसीका उपाय नं० २४१	...	४२९
पुरानी खाँसीका उपाय नं० २४२	...	४२९
अफीमका ज़हर नाश करनेका उपाय नं० २४३	...	४२९
गठियाका उपाय नं० २४४	...	४२९
सूखी खाँसी और दमेका उपाय नं० २४५	...	४२९
पतले दस्त बाँधनेका उपाय नं० २४६	...	४२९
कलेजेकी जलन और ख़राब डकारोंका उपाय नं० २४७		४२९
मकड़ीके विषका उपाय नं० २४८	...	४३०
क़य करानेका उपाय नं० २४९	...	४३०
योनि और गुदासे खून गिरनेकी दवा नं० २५०	...	४३०
पेटके रोग नाश करनेकी दवा नं० २५१	...	४३०
जलन और प्यासका उपाय नं० २५२	...	४३०
गन्धकके ज़हरका उपाय नं० २५३	...	४३०
सरके फोड़ोंकी जलन मिटानेकी दवा नं० २५४	...	४३०
आधासीसीकी दवा नं० २५५	...	४३०
दही पीनेसे प्यास नाश नं० २५६	...	४३०

॥ इति ॥

एकदन्तं महाकायं लम्बोदरगजाननम् ।
विघ्ननाशकरं देवं हेरम्बं प्रणमाम्यहम् ॥

शुक्लां ब्रह्मविचारसारपरमाद्यां जगद्व्यापिनीम् ।
वीणापुस्तकधारिणीमभयदां जाड्यान्धकारापहाम् ॥
हस्तेस्फाटिकमालिकां विदधतीं पद्मासने संस्थितां ।
वन्दे तां परमेश्वरीं भगवतीं बुद्धिप्रदां शारदाम् ॥

प्रातःकाल उठना ।

सुश्रुताचार्य्य लिखते हैं:—"जिस मनुष्यके वात आदि दोष, अग्नि, धातु और मल समान हों; जो मनुष्य अपने शरीर के अनुसार क्रिया करता हो; जिसका शरीर, जिसकी इन्द्रियाँ और जिसका मन प्रसन्न हो; वही मनुष्य 'स्वस्थ' अथवा आरोग्य समझा जाता है।"

संसारमें निरोग रहनेके बराबर कोई सुख नहीं है। किसी अच्छे विद्वान्ने कहा है,—"धर्मार्थकाममोक्षाणामारोग्यं मूलकारणम्।" अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष,—चारों पदार्थों की जड़ निरोगता है। जो लोग धर्मपरायण हैं, वे भी शरीर ही को धर्म आदिका मुख्य साधन समझते हैं। इसमें सन्देह नहीं, कि बिना निरोगताके इस लोक और परलोकका कोई काम नहीं हो सकता। शरीर अस्वस्थ रहनेसे किसी काममें दिल नहीं लगता; विषयवासना व्यर्थ हो जाती है; रोगीको कुछ अच्छा नहीं लगता। धन, पुत्र, स्त्री, आदि जितने सुख हैं, उनमें "निरोगता" ही प्रधान सुख है; क्योंकि उस एकके बिना सब सुख फीके और निकम्मे जान पड़ते हैं। इसी विचारसे मुसलमान हकीम भी कह गये हैं, कि "एक तन्दुरुस्ती हज़ार नियामत है।" कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो सब सुखोंकी मूल 'निरोगता'की रक्षा करना न चाहेगा?

पाठक! यदि आप आरोग्यता चाहते हैं, यदि आप सदा सर्वदा स्वस्थ रहकर सुखसे जीवन काटना चाहते हैं, यदि आप संसारमें दीर्घजीवी होकर स्वार्थ-परमार्थ साधन करना चाहते हैं, यदि आप अकाल-मृत्युसे बचना चाहते हैं; तो आप, हमेशा सूर्योदयसे चार घड़ी पहले ही अपने बिस्तरोंको छोड़ देनेकी आदत डालिये। श्रुति, स्मृति, नीति और पुराणोंमें जहाँ देखते हैं, वहीं सूरज निकलनेसे पहले सोकर उठना लाभदायक पाते हैं। वैद्यकमें भी बड़े सवेरे उठना ही परम लाभदायक लिखा है। "भावप्रकाश" पूर्वखण्डके चौथे प्रकरणमें लिखा है:—

ब्राह्मे मुहूर्त्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।
तत्र दुःखस्य शान्त्यर्थं स्मरेद्धिमधुसूदनम्॥

"स्वस्थ अर्थात् नीरोग मनुष्य अपनी ज़िन्दगीकी रक्षाके लिये चार घड़ीके तड़के उठे और उस समय, दुख नाश होनेके लिये, भगवान्का भजन करे।" हिन्दी, उर्दू और अँगरेज़ीकी अनेक पुस्तकोंमें अच्छे-अच्छे

विद्वानोंने लिखा है, कि जो लोग रातको ९।१० बजे, उचित समय पर, सोकर सवेरे, सूरज उदय होनेसे पहले ही, अपने बिछौनेका मोह छोड़ देते हैं, उनका शरीर, सदा, आरोग्य रहता है और उनकी विद्या बुद्धि भी बढ़ती है। सूर्योदयसे कुछ पहलेके समयको अमृत-बेला कहते हैं। उस समय की हवा बहुत ही सुहावनी और तन्दुरस्तीके हक़में अमृत-समान होती है। उस हवासे लाल खूनकी तेज़ी बढ़ती है। शरीरमें तेज और बलका सञ्चार होता है। काम करनेमें उत्साह होता है। बदनमें एक प्रकारकी फुर्ती आ जाती है। सवेरे ही जो काम उठाया जाता है, वह बहुत ही अच्छी तरह पूरा होता है। कठिन-से-कठिन विषय, उस समय, सरलतासे, समझमें आ जाते हैं। विद्यार्थियोंको सवेरे सबक़ बहुत जल्दी याद होता है और मुद्दत तक याद रहता है। अँगरेज़ीमें भी एक कहावत प्रसिद्ध है:— "Early to bed and early to rise makes a man healthy, wealthy and wise" इसका भावार्थ यह है, कि "थोड़ी रात गये सोने और थोड़ी रात रहे जागनेसे आदमी तन्दुरुस्त, दौलतमन्द और अक़्लमन्द हो जाता है।"

दिल्लीका बादशाह अकबर भी कुछ रात रहे पलँगसे उठ कर अपने कर्त्तव्याकर्त्तव्यके विचारों और ईश्वर-उपासनामें लग जाता था। "रामायण"के बालकाण्डमें लिखा है:—

उठे लषण निशि विगत सुनि, अरुणशिखा धुनि कान।
गुरु ते पहिले जगतपति, जागे राम सुजान॥

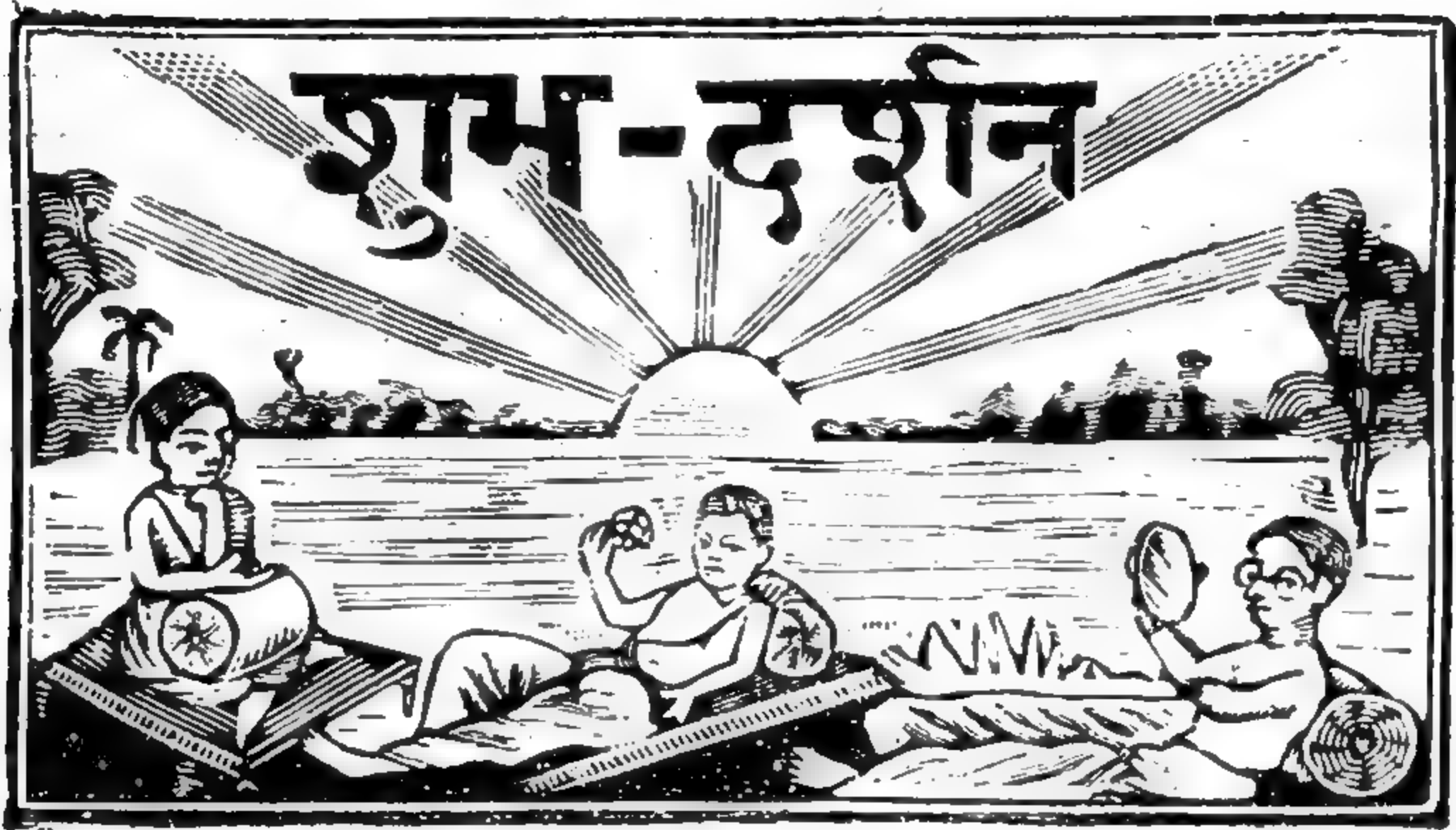
इस दोहेसे साफ़ मालूम होता है, कि पूर्णब्रह्म परम परमेश्वर श्रीरामलक्ष्मण भी चार घड़ी रात रहे ही उठ बैठते थे; क्योंकि मुर्ग़ा प्रायः चार घड़ी या कुछ रात रहते हुए ही बोलता है। हमें कुछ दिन सरकारी फौजमें रहनेका काम पड़ा था। वहाँ हम कितनी ही बार कई आला दरजेके फौजी अफसरोंको बहुत सवेरे उठते और शौच आदिसे निपट कर घोड़ोंपर सवार होकर या पैदल ही हाथमें छड़ी

लेकर खुले मैदानमें हवा खानेको जाते देखा करते थे। इसीसे वे लोग, सदा हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ट और तन्दुरुस्त रहते थे।

जितने बुद्धिमान लोग पहले हो गये हैं, वह सब सवेरे जल्दी उठा करते थे। उन सबका उल्लेख करनेसे, एक इसी विषयके बढ़ जानेका भय है। आरोग्यता और सुख चाहनेवाले मनुष्यको सवेरे जल्दी उठना बहुत ही आवश्यक है; क्योंकि दिन चढ़े उठनेसे आरोग्यता नष्ट हो जाती है; मन मलीन रहता है; सुस्ती और आलस्य घेरे रहते हैं; काम-काजमें दिल नहीं लगता। सूरज निकलने तक सोते रहने को प्रसिद्ध नीतिकार 'चाणक्य'ने भी बुरा कहा है। वे कहते हैं:—

कुचैलिनं दन्तमलोपधारिणं बहुवाशिनं निष्ठुरभाषिणं च।
सूर्य्योदये चास्तमिते शयानं विमुञ्चति श्रीर्यदिचक्रपाणिः॥

"जो मैले कपड़े पहनता है, जो दाँतोंको साफ़ नहीं रखता, जो बहुत खाता है, जो कड़वी वाणी बोलता है और जो सूरज उदय होने और अस्त होनेके समय सोता रहता है,—वह चाहे चक्रधारी विष्णु ही क्यों न हो, तोभी लक्ष्मी उसको छोड़ देती है।"

पाठक! यदि आप अपना भला चाहते हैं और संसारमें सुखसे आयु व्यतीत करना चाहते हैं; तो ऊपरके लेख पर खूब ध्यान दीजिये और चार घड़ीके सवेरे उठनेकी बान डालिये। देखिये, फिर आपके रोग; शोक, दुःख, क्लेश आदि कहाँ भाग जाते हैं।

आजकल सर्वसाधारण लोगोंमें आयुर्वेदका पठन-पाठन न रहनेसे, यद्यपि ऋषि-मुनियोंकी चलाई हुई अनेक लाभ-दायकचालें, प्रायः लोप होती जाती हैं; तथापि किसी न किसीरूपमें कुछ-कुछ अब भी पायी जाती हैं। सवेरे उठते ही कितने ही मनुष्य पहले अपने हाथ देखते हैं; कितने ही पहले आइनेमें अपना मुँह देखकर फिर दूसरोंको देखते हैं। ये सब बातें शास्त्रोक्त हैं। शास्त्रमें लिखा है, कि हाथके अगले हिस्सेमें लक्ष्मीका वास है; इस-वास्ते बुद्धिमान् पहले अपने दाहिने हाथका अग्रभाग देखे। "भावप्रकाश" आदि वैद्यक-सम्बन्धी ग्रन्थोंमें लिखा है, कि पलँग या बिछौना छोड़नेसे पहले यानी आँख खुलते ही दही, घी, दर्पण, सफ़ेद सरसों, बेल, गोलोचन या फूलमाला—इनका दर्शन करनेसे शुभ कार्य्यकी प्राप्ति होती है। जिन्हें अधिक जीनेकी इच्छा हो, वे रोज़ 'घी'में अपना मुँह देखा करें। एक दूसरे ग्रन्थमें लिखा है, कि सवेरे ही नौला या सुन्दर गाय आदिका देखना भी शुभ है; लेकिन पापी, दरिद्री, अन्धा, लूला, लँगड़ा, काना, नकटा, नङ्गा, कौआ, बिल्ली, गधा, बहेड़ा और कञ्जूस आदिका देखना अशुभ है। अगर ये अकस्मात् नज़र आ भी जायँ, तो फिर आखें बन्द कर लेनी चाहियें।

पाठक! ऊपरकी बातोंको कपोल-कल्पित, मनगढ़न्त या पोप-लीला मत समझना। हमारे माननीय ऋषि-मुनियोंने जो कुछ लिखा है,

वह उनकी हज़ारों-लाखों वर्षोंकी कठिन परीक्षा और अनुभवका फल है। जो कुछ वे लिख गये हैं,—वह अक्षर-अक्षर सही और ठीक है। हमने स्वयं कितनीही बातोंकी परीक्षा की है और उनको ठीक पाया है। जिन्हें सन्देह हो, वे कुछ दिन परीक्षा तो कर देखें।

मलमूत्र आदि विसर्जन करना।

[पाख़ाने पेशाबसे फ़राग़त होना।]

सवेरे सोकर उठते ही मनुष्य अपने हाथका अगला भाग या शीशा वग़ैरः देखकर संसारके रचने, पालने और नाश करनेवाले भगवान्‌को दश-पाँच मिनिट स्मरण करे और अपने कर्त्तव्य-कर्मको विचारे। पीछे दिशा-फ़राग़तसे निपटे यानी टट्टी जावे। चारपाईसे उठते ही टट्टीको भागना ठीक नहीं है। दस-पाँच मिनिट बाद जानेसे दस्त साफ़ होता है। लेकिन इन ज़रूरी कामोंसे निपटनेमें बहुत देर न करे; क्योंकि देर करनेसे अनेक तरह की पीड़ाएँ हो जाती हैं। "सुश्रुत संहिता"के चिकित्सा-स्थानके चौवीसवें अध्यायमें लिखा है:—

आयुष्यमुषसि प्रोक्तं मलादीनां विसर्जनम्।
तदंत्रकूजनाध्मानोदरगौरव वारणम्॥

सवेरे ही मलमूत्र और वायु आदि त्यागने यानी टट्टी वग़ैरः हो आनेसे उम्र बढ़ती है; क्योंकि इससे आँतोंका गुड़गुड़ाना, पेटका अफ़ारा और भारीपन आदि दूर होते हैं। टट्टीकी हाजत रोकनेसे

पेट फूल जाता है और पेटमें दर्द होने लगता है। गुदामें कतरनी यानी कैंचीसे काटनेकी सी पीड़ा होने लगती है। बुरी-बुरी डकारें आने लगती हैं। बाज़-बाज़ वक्त मुखसे मल निकलने लगता है और पीछे टट्टी भी साफ़ नहीं होती। अधोवायु अर्थात् वह हवा जो गुदा द्वारा निकलती है—उसके रोकनेसे दस्त और पेशाब रुक जाते हैं, पेट फूल जाता है और उसमें शूल चलने लगता है तथा इनके सिवा, वायुके और भी अनेक उपद्रव खड़े हो जाते हैं। पेशाबकी हाजत रोकनेसे पेट और लिङ्गमें दर्द होने लगता है तथा पेशाबमें जलन, सिरमें दर्द आदि कितने ही और रोग भी पैदा हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान्को शरीरके वेगोंको, किसी दशामें भी, रोकना उचित नहीं है। मल-मूत्र, अधोवायु आदि वेगोंको रोकने से सिवा हानिके कुछ भी लाभ नहीं है। रोकनेको काम, क्रोध, मोह, शोक, भय आदि मनके वेग ही बहुत हैं। अगर कोई रोक सके तो इनके रोकनेकी कोशिश करे; क्योंकि इनके रोकनेमें ही लाभ है; मलमूत्र आदि शारीरिक वेगोंको रोकना अक्लमन्दी नहीं है।

आजकल धातुकी कमज़ोरी वग़ैरः कारणोंसे अनेक लोगोंको दस्त साफ़ न होनेकी शिकायत बनी रहती है। लोग किञ्छ-किञ्छ कर मल निकालनेकी कोशिश किया करते हैं; परन्तु यह तरीक़ा अच्छा नहीं है। इससे निर्बल धातु, गर्मी पाकर, पेशाब के रास्तेसे फ़ौरन निकल पड़ती है; जिससे दस्त साफ़ होनेकी जगह और भी क़ब्ज़ हो जाता है।

जिन लोगोंको दस्त क़ब्ज़की शिकायत अधिक रहती है, उन्हें उचित है, कि चार छः दिनमें जब बहुत ही क़ब्ज़ हो या पेट भारी हो, तब कुछ हल्की सी दस्तावर दवा ले लें; किन्तु रोज़-रोज़ दस्तावर दवा लेना भी बुरा है; क्योंकि आदत पड़ जानेसे फिर दवा बिना दस्त नहीं होता और ग्रहणी भी कमज़ोर हो जाती है। ऐसे लोगोंके लिये हम दस्त साफ़ होनेके चन्द उपाय लिख देते हैं। कभी-कभी सख़्त ज़रूरतके समय इन उपायोंसे काम लेनेमें कुछ हानि नहीं है:—

दस्तावर नुसख़ा नं० १

१ सनाय २ हरड़ ३ सौंफ ४ सौंठ ५ सैंधानोन,—ये पाँचों चीज़ें बाज़ारसे ले आओ। हरड़की गुठली निकाल कर बक्कल लेना चाहिये। इन पाँचों चीज़ोंको तोलमें बराबर-बराबर लेकर, महीन कूट-पीसकर, बारीक कपड़ेमें छानलो। पीछे किसी बोतल या अमृतबानमें मुँह बन्द करके रख दो। यह वैद्यकका सुप्रसिद्ध "पञ्च सकार चूर्ण" है। इसकी मात्रा जवान आदमीके लिये चार माशेसे ६ माशे तक है। बलाबल देखकर मात्रा लेनी चाहिये। बालक और कमज़ोरोंको कम मात्रा देनी उचित है। रातको, सोते समय, इस चूर्णकी एक मात्रा फँकाकर ऊपरसे कुछ गर्म जल पिला देनेसे सवेरे दस्त खुलासा आ जाता है। यह हल्की दस्तावर दवा है। इसमें कुछ डर नहीं है। ध्यान रखना चाहिये, कि यह नुसख़ा गर्म मिज़ाजवालोंको कभी-कभी दस्त कम लाता है। यदि इस चूर्णकी एक मात्रा १ पाव जलके साथ, मिट्टीके कोरे बरतनमें, औटायी जाय और उसमें गुलक़न्द गुलाब * दो तोले तथा मुनक्का (बीज निकाल कर) १० या १५ दाने डाल दिये जायँ और जब पानी जल कर आध पाव रह जाय, तब आगसे उतार, मल-छानकर, रोगी या निरोगीको पिला दिया जाय, तो अवश्य दस्त साफ़ हो जायगा। हर मिज़ाजवालेको यह नुसख़ा फ़ायदेमन्द साबित हुआ है।

दस्तावर नुसख़ा नं० २

गर्म मिज़ाजवालोंको या पित्तप्रकृतिवाले कमज़ोर आदमियोंको गुलक़न्द गुलाब २ तोले और मुनक्का १०।१५ दाने आध पाव गुलाबजल

---

* गुलक़न्द गुलाब, मुरब्बेकी हरड़ और शर्बत गुलाब,—ये सब चीज़ें अत्तारोंकी दूकानोंपर मिलती हैं, मगर वे लोग इनको अच्छी तरह नहीं बनाते। गृहस्थोंको घरमें स्वयं तैयार करके, इनको थोड़ा-थोड़ा रखना अच्छा है।

या ख़ाली पानीमें घोटकर, सोते समय, पिला देनेसे सवेरे १ दस्त खुलासा आजाता है।

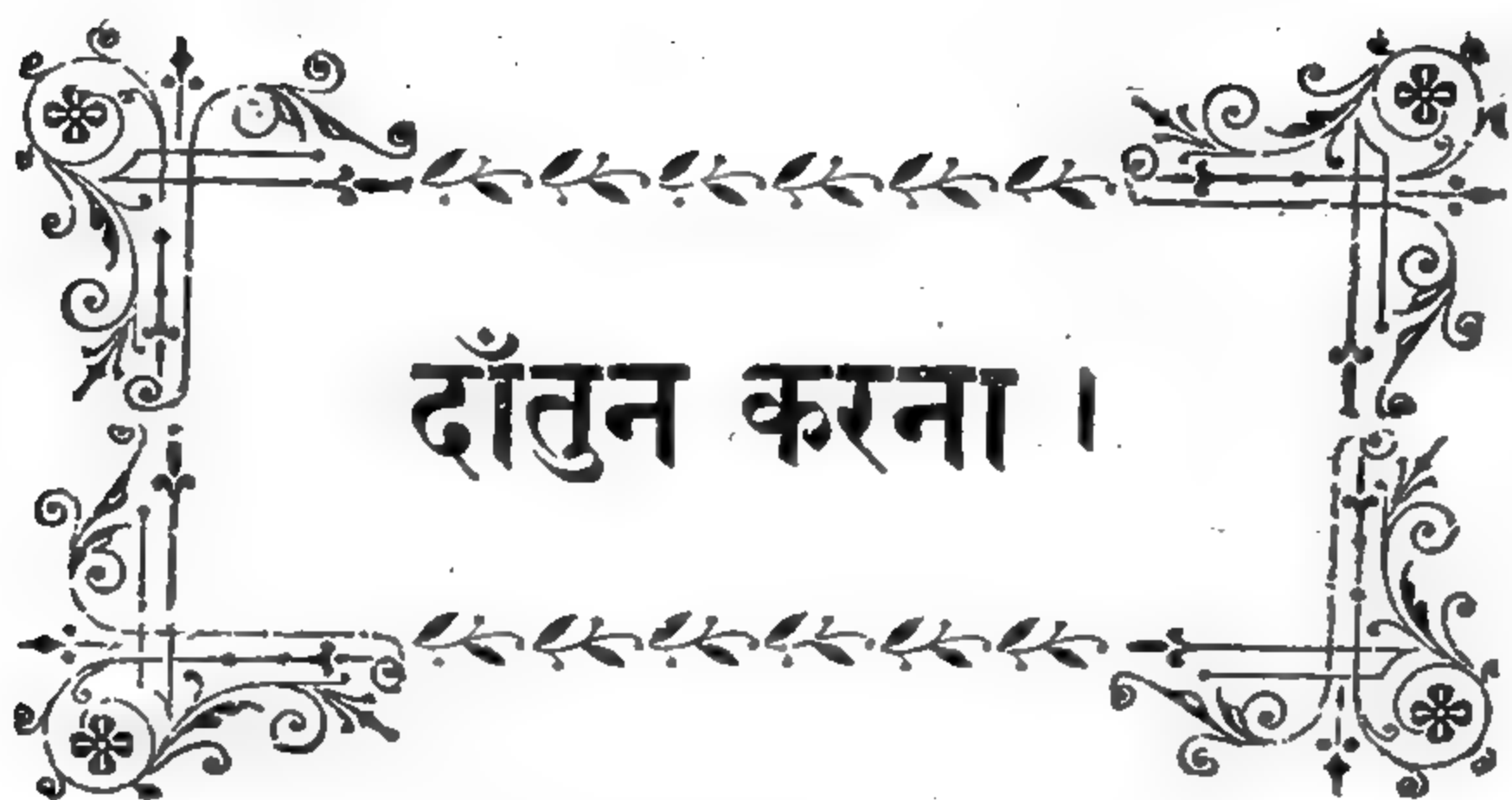
दस्तावर नुसख़ा नं० ३

एक या दो मुरब्बेकी हरड़ (गुठली निकालकर) रातको खाकर, ऊपरसे गुनगुना दूध पीनेसे, सवेरे दस्त साफ़ हो जाता है।

दस्तावर नुसख़ा नं० ४

गर्म मिज़ाजवालोंको १।२ या ३ तोले शर्बत गुलाब चाट लेने या जल-में मिलाकर पी लेनेसे भी दस्त खुलासा होकर कोठा साफ़ हो जाता है।

दस्त जानेके समय, आबदस्त लेनेको, कम-से-कम सेर डेढ़ सेर पानी लेजाना चाहिये। एक छोटीसी लुटिया ले जाना ठीक नहीं है। गुदा और लिंगको खूब धोना चाहिये। "सुश्रुत" लिखते हैं:—"मल-मार्गों को अच्छी तरह धोनेसे उज्ज्वलता आती है, बल बढ़ता है तथा शरीर और मन पवित्र होते हैं।" बहुतसे मूर्ख कितने ही दिनों तक लिङ्ग (मूत्रेन्द्रिय) को नहीं धोते; इससे लिङ्गपर फुन्सी आदि अनेक चर्म-रोग हो जाते हैं।

टट्टीसे आकर मट्टीसे हाथ पाँव ख़ूब धोने चाहियें। हाथ पैर मलकर धोनेसे शुद्धि होती है, मैल उतर जाता है और थकावट दूर हो जाती है। 'हाथ-पैर धोना' पुरुषार्थ बढ़ानेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है। मुँह धोने और आँखोंमें शीतल जलके छींटे मारनेसे नेत्रोंमें एक प्रकारकी विचित्र तरी आती है और तत्काल चित्त प्रसन्न हो जाता है।

दाँतुन करना।

दाँतुनसे लाभ।

रातको सोकर सवेरे उठते ही देखते हैं, कि जीभपर कुछ मैल सा जम जाता है; इससे मुखका ज़ायका बिगड़ा हुआ सा जान पड़ता है। जीभ और दाँतोंका मल साफ़ करनेके लिये ही, हमारे हिन्दुस्तानमें, दाँतुन करनेकी पुरानी चाल है। काश्मीरसे कन्याकुमारी तक और अटकसे कटक तक समस्त भारतवासी, विशेषकर हिन्दू, दन्तधावन यानी दाँतुन करनेके लाभ जानते हैं। वास्तवमें, दाँतुन करना तन्दुरुस्तीके लिये बहुत ही हितकारी है। हमने मरहट्टे और गुजरातियोंमें इसकी चाल बहुतायतसे देखी है। पुरुष ही नहीं, बल्कि उन जातियोंकी स्त्रियाँ भी किसी न किसी प्रकारकी दाँतुन अवश्य ही करती हैं। हमारे युक्तप्रान्तकी स्त्रियाँ मिस्सी या दन्तमञ्जन लगाकर दाँत तो अवश्य साफ़ करती हैं; मगर दाँतुन नहीं करतीं। इस प्रान्तके पश्चिमी-शिक्षा-प्राप्त, अधिकांश, युवकोंने भी इस परमोत्तम चालको छोड़ना शुरू कर दिया है। दाँतुनसे क्या लाभ होते हैं, दाँतुन कैसी लेनी और किस विधिसे करनी चाहिये,—ये सब बातें हम ऋषि-मुनियोंकी संहिताओंके प्रमाण देकर नीचे दिखाते हैं। सुश्रुताचार्य लिखते हैं:—

तद्दौर्गन्ध्योपदेहौतु श्लेष्माणं चापकर्षति।

वैशद्यमन्नाभिरुचिं सौमनस्यं करोति च॥

"दाँतुन करनेसे मुँहकी बदबू, दाँतोंका मैल और कफ नाश होता है; उज्ज्वलता, अन्न पर रुचि और चित्तमें प्रसन्नता होती है।"

दाँतुन करनेकी विधि ।

बारह अंगुल लम्बी और सबसे छोटी उङ्गलीके अगले भागके बराबर मोटी दाँतुन लेनी चाहिये। दाँतुनमें गाँठ और छेद न होने चाहियें। दाँतुन गीली अर्थात् हरी अच्छी होती है; किन्तु सूखी और गाँठदार अच्छी नहीं होती। "भावप्रकाश"में आक, बड़, करञ्ज, पीपल, बेर, खैर, गूलर, बेल, आम, कदम्ब, चम्पा आदिकी दाँतुनोंकी अलग-अलग प्रशंसा लिखी है। हमारे देशमें नीम, बबूल, करञ्ज और खैरकी दाँतुन करनेकी चाल अधिक है। वास्तवमें, ये चारों प्रकारकी दाँतुन अच्छी होती हैं। "सुश्रुत"के चिकित्सा-स्थानमें लिखा है:—

निम्बश्च तिक्तके श्रेष्ठः, कषाये खदिरस्तथा ।
मधूको मधुरे श्रेष्ठः, करञ्जः कटुके तथा ॥

"कड़वे पेड़ोंमें नीमकी दाँतुन, कसैले वृक्षोंमें खैरकी दाँतुन, मीठे दरख़्तोंमें महुएकी दाँतुन और चरपरे वृक्षोंमें करञ्जकी दाँतुन अच्छी होती है।"

"इलाजुलगुर्बा" यूनानी इलाजकी किताब है, उसमें लिखा है:—"जो शख़्स नीमकी दाँतुन करता है, उसके दाँतोंमें कीड़े नहीं लगते और न उसके दाँतोंमें दर्द होता है।"

मनुष्यको चाहिये, कि इन दाँतुनोंमेंसे जिस प्रकारकी दाँतुन मिले, उसे नोक परसे कूंचीसी कर ले। उस कूंचीसे एक-एक दाँतको धीरे-धीरे घिसे। अगर सोंठ, कालीमिर्च, पीपर और सैंधे नमकके चूर्णमें शहद या तेल मिलाकर दाँतोंको माँजा करे; तो दाँतोंसे ख़ून आना, मसूड़े फूलना, मुँहसे बदबू आना वग़ैरः वग़ैरः दन्त रोग कभी न हों। चूर्णको भूलकर भी मसूड़ोंपर न मलना चाहिये। एक विद्वान्ने अपने ग्रन्थमें लिखा है, कि दाँतोंको मज़बूत करनेवाली और रुचि उत्पन्न

करनेवाली जितनी चीज़ें हैं, उनमें तेलके कुल्ले करना मुख्य है। अगर रोज़-रोज़ न हो सके, तो बुद्धिमान् तीसरे चौथे दिन 'काले तिलोंके तेलके कुल्ले' अवश्य कर लिया करे।

दाँतुन करके जीभीसे जीभ साफ़ करना उचित है; क्योंकि जीभी करनेसे जीभका मैल, निरसता, बदबू और कड़ापन नष्ट होता है। जीभी सोने, चाँदी, ताँबे या नर्म पीतलकी बनवा लेनी चाहिये। अगर कोई वैसी जीभी न बनवा सके, तो दाँतुनको चीरकर उसीसे जीभीका काम ले।

हम इस जगह दो एक तरहके परीक्षित दन्त-मञ्जन भी लिख देते हैं। पाठकगण इनको बनाकर रखलें और नित्य लगाया करें। जो महाशय बेचना चाहें, वे इन्हें अच्छी डिबियोंमें रख कर बेचें और फ़ायदा उठावें:—

दन्तशोधक मञ्जन।

१	मस्तगी	१ तोला		८	कत्था	१ तोला
२	दालचीनी	१ ,,		९	नीला थोथा भुना	१ ,,
३	इलायची	१ ,,		१०	माजूफल	५ दाना
४	कपूर-कचरी	१ ,,		११	सफेद ज़ीरा भुना	१ तोला
५	कपूर-चीनी	१ ,,		१२	धनियाँ भुना	१ ,,
६	सौंठ	१ ,,		१३	सैंधानोन	२ ,,
७	कालीमिर्च	१ ,,				

बनानेकी तरकीब।

नीलाथोथा आगपर रखनेसे भुन जाता है। ज़ीरा और धनियाँ किसी बरतनमें डाल कर आग पर रखनेसे भुन जाते हैं। इन तीनों को भून कर, बाक़ी दस दवाओंके साथ मिला और कूट-पीस कर, कपड़छन करलो। फिर एक शीशेमें रख दो। इस मञ्जनको दाँतोंपर आहिस्ते-आहिस्ते मलनेसे दाँत ख़ूब साफ़ होकर मोतीके समान चमकने लगते हैं और कुछ दिन लगातार लगानेसे पत्थरके समान मज़बूत हो जाते हैं।

अमीरी दन्तमञ्जन ।

१ मस्तगी ···	१॥ तोला	८ सैंधानोन ···	१॥ तोला
२ कसीस ···	१॥ ,,	९ स्याहमिर्च ···	१॥ ,,
३ मैनफलके बीज ···	१॥ ,,	१० धनियाँ ···	१॥ ,,
४ सौंठ ···	१॥ ,,	११ सफ़ेद ज़ीरा ···	१॥ ,,
५ सेलखड़ी ···	१॥ ,,	१२ सफ़ेद ज़ीरा ···	१॥ ,,
६ सुहागा ···	१॥ ,,	१३ नागरमोथा ···	१॥ ,,
७ सुरमा ···	१॥ ,,		

बनानेकी तरकीब ।

इस तरह इन चीज़ोंको बाज़ारसे लाकर, पहिले सोंठ, सेलखड़ी, सुहागा, धनियाँ और ज़ीरा,—इन पाँचों चीज़ोंको आगपर भून लो। पीछे कुल चीज़ोंको कूट-पीस कपड़ेमें छानकर रख लो। इस मञ्जन को दाँतुनसे दाँतोंपर मलने, फिर पानीसे कुल्ले करने तथा ऊपरसे पान लगाकर खानेसे दाँत खूब मज़बूत और सुन्दर हो जाते हैं तथा मुखसे मनभावन सुगन्ध आया करती है। *

कुल्ले करना ।

बुद्धिमान दाँतुन वग़ैरः करके शीतल जलसे खूब कुल्ले करे। बारम्बार, शीतल जलके कुल्ले करनेसे कफ, प्यास और मैल दूर होता है। किसी क़दर गर्म जलके कुल्ले करनेसे कफ, अरुचि, मैल और ठण्डसे दाँतोंका लगना दूर होता है तथा मुँह हलका हो जाता है।†

---

* इस मंजनमें एक बात है, कि मिस्सीके माफ़िक़ दाँत काले हो जाते हैं, इसलिये यह मंजन औरतोंके लिये अच्छा है। जिन्हें दाँतोंकी कारें काली न करनी हों, वे इस नुसख़ेमेंसे कसीस और सुरमा निकाल दें।

† नेत्ररोगी, कमजोर, रुक्ष, विष-मूर्च्छा-मदसे पीड़ित, शोष-रोगी और रक्तपित्त-रोगीको गर्म जलसे कुल्ले करना मना है।

दाँतुन करना निषेध ।

गला, तालु, होंठ, जीभ और दाँतों में जिसके रोग हो; जिसका मुख पका हो यानी मुखमें छाले हों, जिसके सूजन हो, श्वासरोगी, खाँसीवाला, कमज़ोर, अजीर्णवाला, भोजन करके, हिचकीवाला, मूर्च्छावाला, नशेसे पीड़ित, सिरदर्दवाला, प्यासा, थका हुआ, शराब वग़ैरः से जिसे परिश्रम हुआ हो, अर्दितवायु रोगी, कानके दर्दवाला, नेत्ररोगी, नये बुख़ारवाला और हृदयरोगवाला,—इनको आयुर्वेदमें दाँतुन करनेकी मनाही है अर्थात् इनको दाँतुन करना हानिकारक है ।

मुँह धोना ।

नीरोग मनुष्यको उचित है, कि दाँतुन आदि करके शीतल जलसे मुँह और आँखोंको धोवे । ठण्डे जलसे मुँह धोनेसे काले-काले धब्बे, मुँहकी खुश्की, मुहासे, झाँई और रक्तपित्त आदि रोग आराम हो जाते हैं, मुँह हल्का और साफ़ हो जाता है। आँखें धोनेसे ज्योति पुष्ट होती है । अगर बुद्धिमान् मनुष्य जितनी बार जल पिये, उतनी ही बार आँखोंमें शीतल जलके छपके देकर मुँह धोवे; तो उसे नेत्र और मस्तक-सम्बन्धी रोग शायद ही हों ।

कसरतकी तारीफ़।

संसारके प्राणिमात्रमें बलकी परम आवश्यकता है। देहमें बल रहनेसे ही जगत्के सम्पूर्ण कार्य्य अच्छी भाँति पूरे होते हैं। बल होनेसे ही समस्त प्रकारके सुख-ऐश्वर्योंका पूरा आनन्द मिलता है। कायामें बल होनेसे धन, विद्या आदिकी प्राप्ति होती है। बलवान् ही अपने शत्रुको दबानेमें समर्थ होता है। बलवान् ही का जगत्में आदर-मान होता है। बलवान् ही के समस्त कार्य्य सिद्ध होते हैं। इसके विपरीत बलहीनको पद-पद पर आफ़तें उठानी पड़ती हैं। वह जहाँ जाता है, वहाँ ही उसका अनादर और अपमान होता है। उसके अच्छे काम भी बुरी नज़रसे देखे जाते हैं। निर्बलको अनेक प्रकारके रोग भी सताते रहते हैं। बलवान सिंहसे वन-का-वन थर्राता रहता है; किन्तु निर्बल शशासे कोई भी नहीं डरता; वरन् छोटे-मोटे सब ही उसे हज़म कर जाना चाहते हैं; इसीलिये कहते हैं कि, प्राणिमात्रमें बलकी परम आवश्यकता है।

निर्बलता और कमज़ोरीहीके कारण, अनादि कालके सुसभ्य बुद्धिमान् और बलवान् भारतवासी, आजके ज़मानेमें, अर्द्ध-सभ्य, जङ्गली,

मूर्ख और डरपोक आदि शब्दोंसे सम्बोधन किये जाते हैं। हमारे शारीरिक बलके अभावसे ही हम, आजकल, झूठे और बकवादी कहलाते हैं; हमारी कमज़ोरीके सबबसे ही पृथ्वीकी चढ़ती-बढ़ती जातियोंकी लिष्टमें हमारा नाम तक नहीं है; इस निर्बलताके कारणसे ही हमारा व्यापार-वाणिज्य जगत्में गिरा हुआ है; सच पूछो तो हमारी बलहीनताने ही हमें जगत्की नज़रोंमें हक़ीर बना रक्खा है।

हमारा भारतवर्ष, एशिया नामक महाद्वीपके अन्तर्गत, एक विशाल देश है। इसी भूखण्डमें, पूरबकी तरफ़, स्थिर महासागरमें, जापान एक छोटासा द्वीपपुञ्ज है। ६०।७० साल पहले उसका नाम भी बहुत कम हिन्दुस्तानी जानते थे; किन्तु आज उसका नाम यहाँका बच्चा-बच्चा जानता है। आजके दिन उसका प्रताप ख़ूब चढ़ा-बढ़ा है; आज वह संसारकी सर्वश्रेष्ठ महाशक्तियोंमें गिना जाता है। आजकल उसका वाणिज्य-व्यापार ख़ूब उन्नति कर रहा है। जगत्में उसकी ख़ूब इज़्ज़त है। यह सब बलकी महिमा नहीं तो क्या है? संसारमें उच्च पद प्राप्त करनेके लिये "बल" ही प्रधान उपाय है।

अब यह विचार करना है, कि बल बढ़ानेवाले कौन-कौन उपाय हैं और उनमें मुख्य या सर्व्वोपरि उपाय कौनसा है। यों तो बल-वीर्य बढ़ानेवाले पदार्थोंमें घी, दूध आदि श्रेष्ठ हैं; लेकिन यह आश्चर्यकी बात है, कि जो ख़ूब मनमाना घी, दूध आदि खाते हैं—जो दिन-रात मोती ही चुगा करते हैं—उनमें भी यथार्थ बल-पुरुषार्थ नहीं पाया जाता; बहुत लोग तो माल-पर-माल उड़ाने पर भी, औरतोंसे भी अधिक नाज़ुक देखे जाते हैं। बहुतेरे इतने निकम्मे और बेढङ्गे मोटे या थलथल हो जाते हैं, कि उनको दस क़दम चलना दुश्वार हो जाता है। इनकी नाज़ुक-बदनीसे अधिक मिट्टी ख़राब होती है। इससे स्पष्ट मालूम होता है, कि ख़ाली घी, दूध, मांस आदिसे कोई बलवान् नहीं हो सकता। इनसे भी ऊपर कोई और उपाय है, जो बल बढ़ानेमें श्रेष्ठ है। वह क्या है? पाठको! प्यारे पाठको! वह "व्यायाम"

अर्थात् कसरत है, जिसके सहारे घी, दूध आदि तर व पुष्ट पदार्थ यथार्थ रूपसे पचते और बल बढ़ाते हैं। कसरतमें अनेक गुण हैं। कसरतकी महिमा हमारे वैद्यक-शास्त्रमें खूब लिखी है।

अँगरेज़ोंमें कसरतका खूब आदर है। अँगरेज़ोंमें बालकसे बूढ़े तक किसी न किसी प्रकारकी कसरत अवश्य ही किया करते हैं। इसी कारण वे लोग, हम लोगोंकी अपेक्षा, सदा मज़बूत और तन्दुरुस्त रहते हैं। आलस्य उनके पास नहीं फटकता। कसरत हीके प्रतापसे वे नित्य नये आविष्कार करते हैं। कसरत हीके बलसे वे समस्त पृथ्वीपर बेखटके घूमते और अपना बाणिज्य-व्यवसाय फैलाते हैं। बाणिज्य हीके प्रतापसे भूमण्डलकी लक्ष्मी लन्दनमें आप-से-आप चली जाती है। जापान कसरतमें इनसे भी बढ़ गया है। वहाँ एक और तरहकी अद्भुत कसरत होती है। जापानी भाषा में उसे "जिजित्सु" कहते हैं। उस कसरतके प्रतापसे एक आदमी अपनेसे दूनेको भी कोई चीज़ नहीं समझता। अँगरेज़ लोग बुद्धिमान् और गुणकी क़दर करनेवाले हैं। उनमें छुटाई-बड़ाईका ख़याल नहीं है। वे स्वार्थ-साधनको ही मुख्य समझते हैं। अब अँगरेज़ोंनेभी उस "जिजित्सु" नामक कसरतके सीखनेके लिये जापानको अपना गुरु बनाया है। अनेक अँगरेज़ "जिजित्सु" सीखने जापान जाते हैं। बहुत दिन बीते, एक देशी ख़बरके काग़ज़में देखा था, कि एक जापानी बम्बईकी पुलिस को भी "जिजित्सु" सिखाने के लिये मुक़र्रर किया गया है। फ्रान्स, जर्मनी, अमेरिका आदि समस्त देशोंमें शरीररक्षा करने और बल बढ़ानेवाले उपायोंमें 'कसरत' ही मुख्य समझी जाती है।

अफसोस है, कि वह देश जो कसरतमें सबका अगुआ था—जहाँ भीमसेन, आल्हा—ऊदल आदि अनेक ऐसे योद्धा हो गये हैं, जिनके अद्भुत कर्मों की बातें सुनकर अचम्भा आता है—आज वही देश—भारत—कसरतमें सबसे पीछे पड़ा हुआ है। अब इस देशमें कसरतकी चाल एकदम घट गयी है। समयकी विचित्र माया है,

कि आज-कल यहाँके अधिकांश भले आदमी भी कसरतको फ़िज़ूल समझते हैं। जहाँके छोटे-बड़े सब ही कसरत कुश्तीका अभ्यास रखते थे; अब वहाँ उंगलियों पर गिनने योग्य कसरती मिलते हैं। वे भी इसे पेट भरने या रोज़गार चलानेके लिये करते हैं। कसरत करनेवाले बदमाश समझे जाते हैं। जब हमारे देशकी यह गति है, तब क्यों न हमारी अधोगति हो? क्यों न हम पद-पदपर लांछित और अपमानित हों? क्यों न हम जने-जनेके लात घूँसे खावें और अपने को शक्तिहीन समझकर चुप्पी साध जावें? भाइयो! आप स्वयं कसरत करो और अपने छोटे-छोटे बालकोंको इसका अभ्यास कराओ। वाग्भट्ट और चरक आदि आचार्योंने लिखा है, कि जितने बलवर्द्धक उपाय हैं, उनमें 'कसरत' ही श्रेष्ठ है। देखिये, वैद्यवर भावमिश्र महोदय अपने बनाये हुए ग्रन्थ 'भावप्रकाश'के पूर्व खण्डके चौथे प्रकरणमें कसरतकी कैसी प्रशंसा लिखते हैं:—

लाघवं कर्मसामर्थ्यं विभक्तघनगात्रता।
दोषक्षयोऽग्निवृद्धिश्च व्यायामादुपजायते।
व्यायामदृढगात्रस्य व्याधिर्नास्ति कदाचन।
विरुद्धं वा विदग्धंवा भुक्तं शीघ्रं विपच्यते।
भवन्तिशीघ्रं नैतस्यदेहे शिथिलतादयः॥

"कसरत करनेसे शरीरमें हलकापन आ जाता है, काम करनेकी सामर्थ होती है, शरीर भरा हुआ और सुन्दर हो जाता है, कफ आदि दोषोंका क्षय होता है और जठराग्निकी वृद्धि होती है। जिसका बदन कसरत करनेसे मज़बूत हो जाता है, उसे कदापि कोई रोग नहीं सताता। कसरतीको विरुद्ध अन्न या अच्छी तरह न पचने वाला अन्न भी चटपट पच जाता है, और उसके शरीरमें ढीलापन, झुर्रियाँ आदि जल्द नहीं होतीं।" महर्षि सुश्रुत भी अपनी संहिताके चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखते हैं:—

श्रम क्लम पिपासोष्णशीतादीनां सहिष्णुता ।
आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ॥
न चास्तिसदृशं तेन किञ्चित्स्थौल्यापकर्षणम् ।
न च व्यायामिनं मर्त्यः मर्दयंत्यरयो भयात् ॥
नचैनं सहसाक्रम्य जरा समधिरोहति ।
स्थिरीभवतिमांसं च व्यायामाभिरतस्य च ॥

"कसरत करनेसे गर्मी, सर्दी, मिहनत, थकावट और प्यास आदिके बर्दाश्त करनेकी शक्ति हो जाती है। कसरती खूब तन्दुरुस्त रहता है। स्थूलता यानी मुटापा नाश करनेके लिये कसरतके समान दूसरा उपाय नहीं है; अर्थात् कैसा ही बेढङ्गा—मोटा आदमी हो, कसरत करनेसे हलका और सुडौल हो जाता है। कसरत करनेवाले बलवान् मनुष्यको, डरके मारे, दुश्मन भी दुःख नहीं दे सकते। कसरतीको एकाएकी बुढ़ापा नहीं घेरता एवं उसके शरीरका मांस कड़ा और मज़बूत हो जाता है।"

कसरत पर कलिकालके भीमकी राय।

प्रोफ़ेसर राममूर्त्तिका नाम, आजकल, कौन नहीं जानता? आपने तमाम भारतवर्ष, बर्मा, सिंगापुर आदि कितने ही देशों और द्वीपोंमें घूम-घूम कर अपने अलौकिक कर्मोंसे सबका मन मुग्ध कर लिया है। उनको लोग "इण्डियन सैण्डो" (Indian Sandow) और "कलियुगी भीम" कहते हैं। आप चलती हुई मोटरको अपने अद्भुत बल-पराक्रम से रोक लेते हैं, लोहेकी मोटी ज़ञ्जीरको झटका देकर तोड़ डालते हैं, अपनी छातीपर हाथीको चढ़ा लेते हैं और अपने सीने पर होकर मनुष्योंसे लदी-भरी गाड़ियोंको पार कर देते हैं। भारतमें हिन्दू-जातिका मुखोज्ज्वल करनेवाले आप ही एक रत्न हैं। आपने अमृतसरकी सभामें जो एक सुललित, सारगर्भित और समयोपयोगी व्याख्यान, 'वन्देमातरम् हाल'में दिया था, वह २६ नवम्बर १६१० के

"भारतमित्र"में प्रकाशित हुआ था। उसे हम लाभदायक समझकर, अपने पाठकोंके अवलोकनार्थ, नीचे देते हैं। प्रोफ़ेसर साहब कहते हैं:—

"बचपनमें ही मुझे शारीरिक अभ्यासका शौक़ था। स्कूलमें पढ़ते हुए ख़याल पैदा हुआ था, कि भीम आदि पूर्वजोंमें इस क़दर बल किस तरह आ गया था और हम किस तरह इस बलको प्राप्त कर सकते हैं। वर्त्तमान समयमें जैसी कसरतें की जाती हैं, प्राचीन कालमें भी वैसी ही की जाती थीं। शारीरिक बलकी प्राप्ति, पुराने समयके लोगोंका प्रधान उद्देश्य था। द्रोणाचार्य्य, दशवें गुरु गोविन्द सिंह, रुस्तम आदि शारीरिक बलके नमूने थे। वे फ़िज़िकल कलचरके उस्ताद और कामिल थे; लेकिन खेदकी बात है, कि उनके फ़िज़िकल कलचर (व्यायामकी शिक्षा) के तरीक़े किसी किताबमें नहीं मिलते। एक समय वह भी था, जब प्रत्येक मनुष्य अपनी रक्षाके लिये तन्दुरुस्त रहना और शारीरिक अभ्यास करना, अपना मुख्य कर्त्तव्य समझता था। तन्दुरुस्ती पर उस समयके लोगोंका बड़ा ख़याल था, क्योंकि इसके बिना मनुष्य धर्म्म, अर्थ, काम, मोक्षमेंसे किसी एकको भी प्राप्त नहीं कर सकता। शरीरकी रक्षा परमावश्यक है। यदि शरीर नहीं, तो कुछ भी नहीं। शारीरिक शिक्षा, शरीर-रक्षा, स्वस्थता—ये सब मनुष्यमात्रके धर्म्म हैं। मनुष्य शारीरिक उन्नति करके ईश्वरकी सृष्टिका जीवित उदाहरण बनता है। जन्म लेनेसे पहिले मनुष्य अस्तित्वको प्राप्त होता है। पैदाइशके बाद शारीरिक अवयवोंकी बनावट, शारीरिक उन्नतिकी ज़बरदस्त साक्षी है। मनुष्य इस बातको देखता हुआ भी अपने हाथ-पैर, रगों पट्ठोंकी मज़बूती और शारीरिक उन्नतिकी ओरसे असावधान रहे—यह बड़े आश्चर्य्यकी बात है! साधारण रीतिसे देखा जाता है, कि जिन लोगोंको शारीरिक अभ्यासका ख़याल और शौक़ है, उनके बदन ठीक और सुन्दर हैं, उनके चेहरों पर तन्दुरुस्तीकी झलक देख पड़ती है और उनकी चालमें अच्छाई

पायी जाती है। कसरती बदन बुढ़ापेमें भी तना हुआ दिखाई देता है। लेकिन शारीरिक अभ्याससे जो लोग ग़ाफ़िल हैं, वे जवानीमें भी बुढ़ापे और कमज़ोरीके ख़ासे नमूने बन जाते हैं। तन्दुरुस्तीके लिये कसरत बहुत ही आवश्यक है और कहा भी है, "एक तन्दुरुस्ती हज़ार न्यामत।" तन्दुरुस्तीके बिना कोई कुछ नहीं कर सकता। बिना तन्दुरुस्तीके धनोपार्ज्जन कठिन ही नहीं बल्कि असम्भव भी है। स्वास्थ्यके बिना सच्चा सुख प्राप्त नहीं हो सकता। एक करोड़पति भी, यदि उसका स्वास्थ्य ठीक न हो और उसको भोजन न पचता हो, तो जीवनका सुख नहीं भोग सकता। तन्दुरुस्ती और बलके इच्छुकको 'ब्रह्मचर्य्य' पर पूरा ध्यान रखना चाहिये; क्योंकि इसके बिना स्वास्थ्य कभी ठीक रह ही नहीं सकता और बली होनेका विचार व्यर्थ है। यदि एक मनुष्य शारीरिक अभ्यास करता है और ब्रह्मचर्य्यका ख़याल नहीं रखता, तो यह ज़रूरी है, कि वह जोड़ोंके दर्दसे पीड़ित हो जाय। दीपकमें छिद्र हो और तेल उससे निकलता हो, तो वही दीपक देरतक नहीं जलता। शरीरको अपना मंदिर समझो और ब्रह्मचर्य्यके द्वारा उसमें तन्दुरुस्ती और ताक़तकी रोशनीको क़ायम रक्खो। शारीरिक अभ्यास बत्ती है; लेकिन तेल न हो, तो बत्ती किस काम की? ब्रह्मचर्य्यके बिना कोई भी काम नहीं दे सकती। ब्रह्मचर्य्य नहीं, तो दण्ड पेलना, डम्बल उठाना, मुग्दर हिलाना और दूसरी कसरतें कोई भी देरतक ठहरनेवाली नहीं हैं और न वे लाभकारी प्रभाव उत्पन्न कर सकती हैं। यह ब्रह्मचर्य्य ही है, जो हर एक जोड़ और शारीरिक अवयवोंको बल पहुँचाना और मज़बूत करता है। परन्तु बड़े खेदकी बात है, कि आधुनिक समयमें भारतवर्षमें माता-पिताको अपनी सन्तानोंके ब्रह्मचर्य्यका ध्यान नहीं रहता। माता-पिता सन्तानके विवाहके बड़े इच्छुक रहते हैं। शायद यह कहना अनुचित न होगा, कि यहाँकी सन्तानोंको जितना शीघ्र अपने विवाहका ख़याल नहीं होता, उससे कहीं अधिक शीघ्रताके साथ, उनके माता-पिताको

उनके ब्याह देनेका खयाल रहता है । वे चाहते हैं, कि बेटेका विवाह जल्दी हो और वह बेटेका बाप बने, ताकि वे पोते-पोतियोंको गोदमें खिलावें । जिनका धर्म है, कि सन्तानकी स्वास्थ्य-रक्षा करें, वे ब्रह्मचर्य नष्ट करनेके पहले सन्तानोंको कठिनाइयोंमें डालकर उनके बच्चोंके प्राण लेनेवाले बनते हैं । लेकिन पिछले ज़मानेमें यह बात नहीं थी । यहाँ स्वयंवरकी प्रथा प्रचलित थी; जबकि युवकको विवाह करनेके समय अपने ब्रह्मचर्य, अपने बल और अपने स्वास्थ्यका परिचय देना पड़ता था । मर्यादा पुरुषोत्तम श्रीरामचन्द्रजीने, महाराजा जनककी भरी सभामें, कठिन शम्भु-धनु तोड़कर, अपने अतुलनीय बल का परिचय देकर, श्रीजनकनन्दिनीजीका पाणिग्रहण किया; परन्तु ज़रा आजकलकी हालतपर निगाह डालिये—आजकल मा-बाप अपने बेटेका सिर तोड़नेका सामान एकत्रित कर देते हैं । आठ सालकी उम्रमें शादी की जाती है और बारह-तेरह सालकी उम्रमें औलाद पैदा हो जाती है । ऐसी सन्तान या तो जीवित ही नहीं रहती और शायद परमात्माकी कृपासे जीवित भी रह गई, तो अनेक प्रकारके रोग उसको तङ्ग करते हैं । छोटी उम्रके माता-पितासे उत्पन्न हुए बच्चे मिहनतसे काम करनेके योग्य नहीं होते । वे अधिक पढ़ नहीं सकते और इसलिये अच्छी नौकरी भी नहीं पा सकते और इतना कमाते नहीं, जितना उनको डाक्टरोंकी फ़ीस देने और दवाइयोंके ख़रीदनेमें ख़र्च करना पड़ता है । सब समय रोगी रहनेके कारण, लक्ष्मणजी, हनुमानजी और बलशाली भीमादिका बल-वृत्तान्त उन्हें केवल ख़याली पुलाव मालूम होता है । ब्रह्मचर्य हीसे मनुष्य आज-कल कम-से-कम १२० वर्षतक जीवित रह सकता है । इसीसे चित्तकी एकाग्रता प्राप्त होती है । इसीसे बल और बुद्धिकी वृद्धि होती है । तन्दुरुस्ती इसीसे क़ायम रहती है और आयु भी बढ़ती है । ब्रह्मचर्य-हीन होनेसे दुर्बलता और दुःखकी उत्पत्ति होती है और इसका सिलसिला दूरतक जाता है । ब्रह्मचर्यके पश्चात् मनुष्यका दूसरा काम व्यायाम है । इससे हाथ पैरोंमें

बल आता है, हड्डियाँ मज़बूत होती हैं तथा शरीर सुडौल और सुन्दर बनता है। दम बढ़ता और इससे ज़ियादा देर तक काम और मिहनत करनेकी हिम्मत बढ़ती है। दम ही बल है। दमवाला कम दमवालेको अन्तमें परास्त कर डालता है।

"अब मैं आप लोगोंसे उन एतराज़ोंको कहूँगा, जो हिन्दुस्तानी रीतिकी कसरतोंपर यूरोपियन लोगोंके द्वारा किये जाते हैं। बाज़ यूरोपियन कहते हैं, कि हिन्दुस्तानी कसरतोंसे पेट बढ़ जाता है, यह बिल्कुल असत्य है। पेट तब ही बढ़ता है, जब कसरत छूट जाती है। कोई-कोई यूरोपियन साहब यह भी फरमाते हैं, कि इससे मानसिक शक्ति यानी दिमाग़ी ताक़तको हानि पहुँचती है। यह भी सही नहीं। हिन्दुस्तानी कसरतियोंके चाल-चलन पर एतराज़ किया जाता है, पर इसमें कसरतका क्या दोष है? दोष कसरतका नहीं, बल्कि सङ्गतिका है। बुरी सङ्गतिसे अवश्य ही आचरण दूषित हो जाते हैं। दूधमें खटाईकी सङ्गति दूधको बिगाड़ देती है और चन्दनके निकटवर्त्ती वृक्षोंसे चन्दनकी ही सुगन्धि आती है। जब तक शिक्षित लोग शारीरिक अभ्यासमें अच्छी तरहसे व्यस्त न होंगे, तब तक आचरण की अशुद्धिका दोष नहीं मिट सकता।"

प्रोफ़ेसर साहबने "ब्रह्मचर्य" और "व्यायाम" (कसरत) का मेल मिलाया है, सो, वास्तवमें उचित ही किया है। कसरत और ब्रह्मचर्यका चोली-दामनका सा संयोग है। बिना ब्रह्मचर्य कसरत फ़िज़ूल है। हम "ब्रह्मचर्य" के विषयमें आगे लिखेंगे; अभी हम कसरत ही का विषय चलाये जाना ठीक समझते हैं।

कसरत करनेकी आवश्यकता और कसरतके गुण आदि हम अपनी-पराई युक्तियों और सुश्रुत आदिके प्रमाणों द्वारा, ऊपर, अच्छी तरह समझा चुके हैं। अब हमें यह लिखना है, कि किन-किन ऋतुओंमें कसरत हितकारी है, किन-किन ऋतुओंमें अहितकारी है एवं किनको लाभदायक और किनको हानिकारक है। सुश्रुतमें लिखा है:—

व्यायामो हि सदा पथ्यो बलिनां स्निग्धभोजिनाम् ।
स च शीते वसन्ते च तेषां पथ्यतमः स्मृतः ॥
सर्वेष्वृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।
बलस्यार्द्धेन कर्त्तव्यो व्यायामो हंत्यतोऽन्यथा ॥
क्षयस्तृष्णारुचिच्छर्दिं रक्तपित्त भ्रमक्लमाः ।
कासशोषज्वरश्वासा अतिव्यायामसम्भवाः ॥
रक्तपित्ती कृशः शोषी श्वासकासक्षतातुरः ।
भुक्तवान्स्त्रीषु च क्षीणोभ्रमार्तश्च विवर्जयेत ॥

कसरतके लायक़ मौसम ।

ताक़तवर या चिकने पदार्थ खानेवालोंको कसरत करना, हमेशा ही, लाभदायक है । विशेषकर, जाड़े और वसन्तके मौसममें तो कसरत बहुत ही फ़ायदेमन्द है ।

अति कसरतसे हानि ।

सब ऋतुओंमें अपना भला चाहनेवाले पुरुषोंको अपने आधे बलके अनुसार कसरत करनी चाहिये; क्योंकि ज़ियादा कसरत करनेसे हानि होती है; अर्थात् मनुष्यका नाश हो जाता है । अति कसरत करनेसे क्षय, तृषा (प्यास), अरुचि, रक्तपित्त, भ्रम, थकान, खाँसी, शरीरका सूखना या खुश्की, बुख़ार और श्वास (दमा) ये रोग हो जाते हैं ।

कसरतके अयोग्य मनुष्य ।

रक्तपित्त-रोगी, शोष-रोगी, श्वास, खाँसी, उरक्षत रोगवाला, भोजन के बाद, स्त्री-प्रसङ्गसे क्षीण और जिसे भ्रम हो—इन लोगोंको कसरत करना मुनासिब नहीं है ।

कसरत-सम्बन्धी नियम।

१—जिनको कुछ भी चिकना और ताक़तवर भोजन मिलता हो, उनको ही कसरत करना हितकारी है। सूखी रोटी खानेवालोंको कसरत हितकारी नहीं है।

२—कसरत करते-करते कुछ खाना या चबाना उचित नहीं है। कसरत करते "दूध-मिश्री" या "घी-दूध-मिश्री" मिला कर पीना अथवा अपनी प्रकृतिके अनुसार कोई अन्य तर पदार्थ खाना आवश्यक है।

३—जबकि मुँह सूखने लगे, मुखसे जल्दी-जल्दी हवा निकलने लगे यानी दम फूलने लगे या शरीरके जोड़ों और कोखमें पसीना आने लगे तब कसरत करना बन्द करदे। यही बलार्द्धके लक्षण हैं।

४—कसरत करते समय, लङ्गोट, रूमाली या जाँघिया वग़ैरः अवश्य बाँध ले, जिससे फोते ढीले न हों; क्योंकि लङ्गोट वग़ैरः न बाँधनेसे फोते लटक आने और नामर्द हो जानेका भय है।

५—कसरत करके कुछ देर टहलना अच्छा है। किसी काममें लग जाना और तत्काल ही स्नान कर लेना अच्छा नहीं है।

६—बुद्धिमानको चाहिये, कि अपनी अवस्था, अपने बलाबल; देश, काल और भोजन आदिको विचारकर कसरत करे; अन्यथा रोग होनेका डर है।

७—जब कसरतसे शरीर थक जावे; तब पैरोंमें तेलकी मालिश कराना या उबटन लगवाना लाभदायक है।

८—जिन लोगोंको कसरत करना निषेध—मना—है, वे कदापि कसरत न करें; अन्यथा लाभके बदले भयङ्कर हानि होनेकी सम्भावना है।

तेल मालिश करना ।

बुद्धिमानको चाहिये, कि किसी न किसी तरहका तेल अपने शरीरमें अवश्य मर्दन किया करे । अगर रोज़-रोज़ न बन पड़े, तो चौथे-आठवें दिन तो ज़रूर ही तेल लगावे । तेल लगानेसे शरीरका चमड़ा नर्म और चिकना हो जाता है, शरीर हल्का और फुर्तीला मालूम होने लगता है । नियम-पूर्वक तेल मालिश करनेवालेको दाद, खाज, खुजली, फोड़े, फुन्सी आदि चर्मरोगोंका * भय तो स्वप्नमें भी नहीं रहता । वैद्यक-ग्रन्थोंमें लिखा है, "तेल मर्दन करानेसे धातु पुष्ट होती एवं बुद्धि, रूप और बल बढ़ता है ।" सुश्रुतके चिकित्सा-स्थानमें लिखा है:—

जलसिक्तस्यवर्द्धन्ते यथा मूलेंकुरास्तरोः ।
तथा धातु विवृद्धिहि स्नेहासिक्तस्य जायते ॥

"जैसे वृक्षकी जड़में जल सींचनेसे उसके डाली-पत्तोंके अंकुर बढ़ते हैं; उसी भाँति तेलकी मालिश करनेसे मनुष्यकी धातु बढ़ती है ।" महर्षि चरक भी अपनी संहिताके सूत्रस्थानके 'मात्रा शितीयः' नामक पाँचवें अध्यायमें लिखते हैं:—

स्नेहाभ्यंगाद्यथाकुम्भश्चर्मस्नेहविमर्द्दनात् ।
भवत्युपांगोदक्षश्च दृढ़ क्लेशसहो यथा ॥
तथा शरीरमभ्यंगाद्दृढ़ सुत्वक् प्रजायते ।
प्रशान्तमारुताबाधं क्लेशव्यायामसंग्रहम् ॥

---

* अगर चर्म रोग हो जाय, तो हमारा "कृष्णविजय तेल" मँगा कर मालिश कीजिये । मूल्य १) रु० शीशी । डाकमहसूल पैकिंग चार्ज ।≠)

"चिकनाईके संयोगसे जैसे मिट्टीका घड़ा मज़बूत हो जाता है, सूखा चमड़ा नर्म हो जाता है और चक्र यानी पहियेका उत्कर्ष होता है; उसी प्रकार तेलकी मालिशसे शरीरके चमड़ेका भी उत्कर्ष होता है। जैसे पहिया चिकनाई लगानेसे फिरने लगता तथा मज़बूत और बोझ सहने लायक़ होजाता है; शरीर भी उसी तरह तेलकी मालिशसे मज़बूत और सुन्दर चमड़े वाला हो जाता है।" तेलकी चर्चा जितनी वैद्यकमें है, उतनी न तो डाक्टरी, और न यूनानी चिकित्सामें है। शास्त्रकारोंने अनेक दुःसाध्य रोगोंमें भी तेल लगाना फ़ायदेमन्द लिखा है। परीक्षा द्वारा देखा गया है, कि जिन भयानक रोगोंमें डाक्टरी और यूनानी दवाओंसे कुछ भी लाभ नहीं होता—उनमें हमारे ऋषि-मुनियोंके निकाले हुए तेल अक्सीरका काम करते हैं। जीर्णज्वर, पुरानी खाँसी और राजयक्ष्मामें "लाक्षादि तेल" अच्छा काम देता है। समस्त वायु रोगोंमें "नारायण तेल" "माषादि तेल" आदि कई तेल अद्भुत चमत्कार दिखाते हैं। बेढंगे और मोटे शरीरको ठीक करनेमें "महासुगन्ध तेल" एक ही है। "चन्दनादि या महा चन्दनादि तेल" कुछ दिन लगातार लगानेसे निर्बल से-निर्बल मनुष्य भी खूब बलवान् और रूपवान् हो जाता है। पाठकोंके उपकारार्थ, एक दो तरहके तेल बनानेकी बहुत ही सहज विधि इस पुस्तकके चौथे भागमें लिखी है।

सिरमें तेल लगाना।

आजकल ज़रा-ज़रासे छोकरों और उठती जवानीके पट्ठोंके बाल असमयमें ही बूढ़ोंकी भाँति सफ़ेद हो जाते हैं, इसका क्या कारण है? संक्षेपमें इस प्रश्नका यह उत्तर है, कि शोक, क्रोध, अपने बलसे अधिक परिश्रम, मिज़ाजकी गर्मी, अति गर्म आहार-विहार और अति मैथुन आदि—असमयमें यानी बुढ़ापेसे पहले ही, बाल सफ़ेद होनेके कारण हैं। शास्त्रमें लिखा है:—

क्रोधशोकश्रमकृतः शरीरोष्मा शिरोगतः ।
पित्तंच केशान् पचति पलितं तेन जायते ॥

"शोक तथा परिश्रम आदिसे वायु कुपित होती है। कुपित हुई वायु शरीरकी गर्मीको सिरमें ले जाती है। मस्तकमें भ्राजक नामका जो पित्त है, वह क्रोधसे कुपित हो जाता है। शास्त्रमें नियम है, कि प्रकुपित हुआ एक दोष दूसरे दोषको प्रकुपित करता है। इस नियमके अनुसार, कुपित हुए वायु और पित्त, कफको भी कुपित करते हैं। कुपित हुआ कफ बालोंको सफेद कर देता है। इस प्रकार ये तीनों दोष (वात, पित्त, कफ) बाल सफ़ेद करनेमें निदान-भूत (कारण) होते हैं।" बुद्धिमानको चाहिये कि जहाँ तक सम्भव

हो, शोक, क्रोध, अति मैथुन, नियम-विरुद्ध आहार-विहार और अति-परिश्रमसे बचे। विशेष कर अति मैथुन और शोक से बचे; क्योंकि ये दोनों ही अनर्थोंके मूल हैं।)

सिरमें तेल लगानेसे बाल जल्दी नहीं पकते, भौंरेके समान काले और चिकने बने रहते हैं, मस्तककी थकावट दूर होती है, बुद्धि बढ़ती है, आँखोंकी ज्योति पुष्ट होती है तथा मस्तक-सम्बन्धी रोग बहुतही कम होते हैं। सुश्रुतजी लिखते हैं:—

करोति शिरस्तृप्तिं सुत्वकत्वमपि चालनम्।
सन्तर्पणं चेन्द्रियाणां शिरसः प्रतिपूरणम्॥

"सिरमें तेल लगाना—सिरकी तृप्ति करता है, सिरके चमड़ेको सुन्दर करता है, रक्तादिका सञ्चालन करता है; यानी खूनकी चाल तथा सिरको पूरण करता है।" चरक सूत्रस्थानके 'मात्रा शितीयः' नामक पाँचवें अध्यायमें लिखा है:—

नित्यं स्नेहार्द्रशिरसः शिरः शूलं न जायते।
न खालित्यं न पालित्यं न केशः प्रपतन्ति च॥
बलं शिरः कपालानां विशेषेणाभिवर्द्धते।
दृढमूलाश्च दीर्घाश्च कृष्णाः केशा भवन्ति च॥

("मस्तकमें, सदैव तेल डालनेसे, सिरमें दर्द नहीं होता, न बाल गिरते हैं, न सफ़ेद होते हैं और न टूट कर गिरते हैं। तेलसे मस्तक चिकना रहनेसे, विशेष करके मस्तक और कपालका बल बढ़ता है। बाल सब मज़बूत जड़वाले, लम्बे और काले रङ्गके हो जाते हैं। समस्त शरीरका मूल आधार मस्तिष्क * है; इसीलिये ऋषियोंने सिरमें तेल लगानेकी परमावश्यकता दिखाई है।)

* मस्तिष्क या भेजेको अँगरेजीमें ब्रेन (Brain) कहते हैं। मस्तक यानी खोपड़ीके अन्दर एक सफ़ेद चीज़ है, उसे ही 'मस्तिष्क' कहते हैं।

बङ्गाली लोग किसी न किसी तरहका तेल सिरमें अवश्य लगाते हैं; इसी वजहसे उनके बाल जल्दी नहीं पकते और बुद्धि अत्यन्त तेज़ होती है। कठिन-से-कठिन विषय उनकी समझमें सरलतासे आ जाते हैं। इसवास्ते शिरमें तेल अवश्य लगाना चाहिये। चमेली, बेला आदिके तेल अच्छे होते हैं। असल चमेलीके तेलसे अक्सर सिरदर्द आराम हो जाता है। ख़राबी इतनी ही है, कि चमेली वग़ैरः के तेल धोई तिलीके तेलमें तैयार होते हैं और सफ़ेद तिलोंका तेल बालोंको जल्दी सफ़ेद कर देता है। नारियलका तेल, काले तिलोंका तेल या आमलेका तेल सिरके लिये उत्तम है। हम पाठकों के लिये सिरमें लगानेके तेलका नुसख़ा चौथे भागमें लिखेंगे।

कानमें तेल डालना।

मनुष्यको चाहिये, कि कभी-कभी कानका मैल किसी चतुर कनमैलियेसे निकलवा लिया करे। पीछे हर रोज़ या चौथे पाँचवें दिन किसी प्रकारका देशी तेल कानमें टपका दिया करे। कानमें तेल देनेसे कानका पर्दा तर रहता है और कानमें कोई रोग नहीं होता। सुश्रुतजी लिखते हैं:—

हनुमन्याशिरः कर्णशूलघ्नमकर्णपूरणम्।

"कानमें तेल डालनेसे ठोडी, गर्दनकी मन्या नामक शिरा, मस्तक और कानके दर्दका नाश होता है।"

पैरोंमें तेल लगाना।

पाँवोंमें तेल मर्दन करानेसे पाँव सोना, थकाई, सङ्कोच और पैर फटना,—इन रोगोंका नाश होता है। पैरोंमें फूटनी या भड़कन नहीं होती और सुखसे नींद आती है। "भावप्रकाश" और "सुश्रुत"में लिखा है, कि कसरत करके पैरोंमें तेलकी मालिश करानेसे मनुष्यके पास रोग इस तरह नहीं आते, जैसे गरुड़के पास साँप नहीं आते।

तेल लगाना निषेध।

नवज्वरी अजीर्णी च नाभ्यक्तव्यः कथञ्चन।
तथा विरक्तोवान्तश्च निरूढोयश्च मानवः॥

"नवीन ज्वर वाले, अजीर्णवाले, जुलाब लेने वाले, वमन (उल्टी) करनेवाले और निरूह वस्ति* लेनेवालेको कदापि तेलकी मालिश न करानी चाहिये। तेल मलवानेसे, नये बुखारवाले और अजीर्ण रोगीके रोग कृच्छ्रसाध्य अथवा असाध्य हो जाते हैं। जुलाब और वमन वालेको, तेलकी मालिश करनेसे, मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं।

क्षौर कर्म बाल बनवाने या हजामत करानेको कहते हैं। बुद्धिमान मनुष्यको चाहिये, कि चौथे पाँचवें दिन अवश्य बाल बनवा लिया करे। साथ ही नाखून कटाना भी न भूले। अँगरेज़ोंमें अफ़सरसे लेकर साधारण गोरे तक नित्य सवेरे हजामत बनवाते हैं। जो दाढ़ी नहीं मुँड़ाते, वह उसकी कोर ही बनवा लेते हैं। हजामत बनवानेसे भद्दी-से-भद्दी सूरत सुन्दर दीखने लगती है। हमारे आयुर्वेद ग्रन्थोंमें बाल बनवानेके भी बहुतसे लाभ लिखे हैं। सुश्रुत जी लिखते हैं:—

* गुदामें पिचकारी लगाकर मल निकालनेकी क्रियाको कहते हैं।

पापोशमनंकेशः नखरोमापमार्जनम्।
हर्षलाघवसौभाग्यकरमुत्साहवर्द्धनम्॥

"बाल, नाखून तथा अन्य स्थूल रोमादि कटानेसे पाप नाश होते हैं; चित्त प्रसन्न और हल्का होता है; सौभाग्य (सुन्दरता) और उत्साह बढ़ता है।" "भावप्रकाश"में लिखा है:—"हर पाँचवें दिन नाखून, दाढ़ी, बाल और रोम कतरवाने या उतरवानेसे शरीरकी शोभा होती है; पुष्टि बढ़ती है; धनकी आमद होती है; पवित्रता होती है और उत्तम कान्ति झलकती है।"

पुरुषको चाहिये, कि जहाँ तक होसके, बाल कम रक्खे। बाल अधिक रखनेमें सिवा दुःखके सुख कुछ भी नहीं है। बाल कम रखनेसे माथा हल्का रहता है, सिरमें दर्द नहीं होता और बुद्धि बढ़ती है। यही कारण है, कि अच्छे-अच्छे विद्वान् संन्यासी सिरको सफ़ाचट रखते हैं। जो अधिक बालोंके शौक़ीन हों, उन्हें मुनासिब है, कि बालोंको सोडा या मुलतानी वग़ैरःसे खूब साफ़ किया करें। बाल बनवाकर सिर रूखा न रक्खें अर्थात् किसी प्रकारका खुशबूदार* तेल, तत्काल ही, सिरमें लगा दें; क्योंकि इससे नेत्रों के लिये परम उपकार होता है।

---

* आज-कल बाज़ारोंमें जितने खुशबूदार तेल बिकते हैं, वे सब निकम्मे होते हैं। उनसे सिर और बालोंमें लाभके बदले हानि होती है। उनमें कोरा मिट्टीका तेल और रंग होता है। हमारा "कामिनी रञ्जन तेल" सिरमें लगानेके लिये बहुत ही उत्तम है। मीठी सुगन्धिका तो भण्डार ही है। इसके सिवा, इसके लगानेसे बाल बढ़ते, काले और चिकने होते हैं और बे-समय पकते नहीं। "कामिनी रञ्जन तेल" बुद्धि बढ़ानेमें भी अपूर्व क्षमता रखता है। दाम १ शीशीका ॥।) डाकख़र्च और पैकिंग ।≡)

उबटन लगाना ।

तेल मालिश करनेके बाद, उसकी चिकनाई छुटाने और मैल उतारनेको उबटन मलना चाहिये। अगर उबटन न लगा सकें, तो चनेका चून यानी बेसन ही मल लें। वैद्य भावमिश्र लिखते हैं:—"चूर्णके माफ़िक़ कोई चीज़ मलनेसे कफ और मेद नाश होते हैं, वीर्य्य पैदा होता है, बल बढ़ता है, ख़ूनकी चाल ठीक होती है तथा चमड़ा साफ़ और कोमल हो जाता है । उबटन मुँहपर मलनेसे आँखें मज़बूत और गाल पुष्ट होते हैं तथा मुहासे और झाँई नहीं होतीं। अगर मुखपर झाँई आदि पड़ गयी हों, तो नाश हो जाती हैं और मुख कमलके समान शोभायमान हो जाता है।"

आजकल उबटनकी चाल बिल्कुल कम हो गई है। जिसे देखते हैं, वही गोरोंके माफ़िक गोरा बननेको विलायती साबुन लगाते पाया जाता है। इस बातपर कोई जान-बूझकर भी ध्यान नहीं देता, कि विदेशी साबुन जिन घृणित पदार्थोंके संयोगसे बनते हैं, उन्हें धर्म-भीरु हिन्दू छूने या देखनेसे भी नाक सिकोड़ते हैं। अगर साबुन बिना काम ही न चले, तो स्वदेशी पवित्र साबुन काममें लाना चाहिये। लेकिन, हमारी समझमें, जितना लाभ उबटनसे होता है, उतना साबुनसे कदापि नहीं हो सकता।*

---

* जिस रोज़ बाल बनवाने हों, उस दिन पहिले बाल बनवावें; उसके पीछे तेलकी मालिश कर, उबटन लगा स्नान करें।

स्नान करना ।

नहाना ।

स्नान करनेकी जैसी चाल भारतवर्षमें है, वैसी और देशोंमें नहीं है । यूरुप, अमेरिका आदि मुल्कोंमें भी स्नान करने की चाल है तो सही; किन्तु हिन्दुस्तानके समान नहीं है। यूरोप आदि देशोंकी आबोहवा या जल-वायु—सर्द है । वहाँ अक्सर बर्फ़ पड़ती रहती है; इस कारण वहाँके लोग स्नान कम करते हैं; किन्तु भारतवर्ष उष्णप्रधान देश है,* इसलिये यहाँके लोग बहुत स्नान करते हैं । वहाँ वाले, यदि यहाँ वालोंके समान, स्नानोंकी धूम मचा दें, तो सर्दीके मारे अकड़ जायँ ।

आजकल अधिकांश लोग समझते हैं, कि बारम्बार स्नान करनेसे स्वर्ग मिलता है । स्नान करनेसे स्वर्ग नहीं मिल सकता । मनुष्य-शरीरमें नाक, कान, आँख प्रभृति इन्द्रियोंसे जो मैल निकलता है—बाहरकी धूल, गर्द आदि उड़ कर शरीरपर जम जाती है—उस मैलको दूर करनेके लिये ही स्नान करना ज़रूरी समझा गया है; क्योंकि स्नान न करनेसे शरीरके छिद्र × बन्द हो जाते हैं; वायुका आवागमन रुक

---

* भारतके जल-वायुमें पश्चिमी देशोंकी अपेक्षा गरमी बहुत है ।

× मनुष्य-शरीरमें असंख्य छोटे-छोटे छेद हैं; इनमें होकर ख़राब हवा और दूषित पदार्थ बाहर आते हैं और ताज़ा हवा भीतर जाती रहती है । स्नान न करनेसे शरीरके छेदोंके मुँह बन्द हो जाते हैं, तब भाँति-भाँतिके रोग होने लगते हैं ।

जाता है; जिससे रक्त-विकार—खून-फ़िसाद—प्रभृति अनेक रोग पैदा हो जाते हैं । देखिये, चरकजी सूत्रस्थानमें लिखते हैं:—

पवित्रं वृष्यमायुष्यं श्रमस्वेदमलापहम् ।
शरीरबलसन्धानं स्नानमोजस्करं परम् ॥

"स्नान—पवित्रता-कारक, वीर्य्य बढ़ानेवाला, आयुवर्द्धक, थकान और पसीना-नाशक, मल दूर करनेवाला, बल बढ़ानेवाला और अत्यन्त तेज करानेवाला है ।" सुश्रुतजी चिकित्सास्थानमें लिखते हैं:—

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रियविशोधनम् ॥
तन्द्रापापोपशमनं तुष्टिदं पुंस्त्ववर्द्धनम् ।
रक्तप्रसादनचापि स्नानमग्नेश्व दीपनम् ॥

"स्नान करना—निद्रा, दाह (जलन), थकान, पसीना, खाज खुजली और प्यासको नष्ट करता है । स्नान हृदयको हितकारक है, मैल दूर करनेवाले उपायोंमें परमोत्तम है; समस्त इन्द्रियोंको शोधन करता है; तन्द्रा (ऊँघना) और पाप (दुःख) को नाश करता है । स्नान करनेसे चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, खून साफ़ होता है और अग्नि दीप्त होती है ।" शीतल जलादिके सींचनेसे शरीरके बाहर की गर्मी दब कर भीतर जाती है और इसीसे मनुष्यकी जठराग्नि प्रबल होती है । देखते हैं, कि भूख कैसी ही कम क्यों न हो; स्नान कर चुकते ही कुछ न कुछ अवश्य बढ़ जाती है ।

चरक आदि ऋषियोंने "स्नान" की जैसी प्रशंसा की है, वास्तवमें स्नान करना वैसाही लाभदायक है; परन्तु जितनी बार पाख़ाने जाना या पेशाब करना, उतनी ही बार स्नान करना स्वास्थ्यके हक़में लाभदायक नहीं है । एक दिनमें कई बार स्नान करनेसे, निस्सन्देह

अनेक रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यूनानी इलाज करनेवाले भी बार-बार स्नान करनेको हानिकारक बताते हैं। "इलाजुल-गुरबा" हिकमतका एक प्रसिद्ध ग्रन्थ है। उसमें लिखा है, "नहाना चाहे गर्म पानीसे हो या ठण्डे पानीसे, पट्ठोंको अवश्य क्षीण करता है। गर्म पानीसे त्वचा (चमड़ा) और रगें ढीली हो जाती हैं और ठण्डे पानीसे रगोंमें शीतमयी सर्दी बढ़ जाती है। बहुतसे हिन्दुओंको, जो सदा नहाते हैं, जवानीमें गर्मी होनेसे, चाहे हानि कम भी मालूम होती हो; परन्तु जब वह जवानीको पार कर जाते हैं, तब रगों और गुर्दोंमें निर्बलताके चिह्न प्रकट होते हैं और वीर्य्य क्षीण हो जाता है। बाज़े हिन्दू कई बार नहाते हैं, दिशा जाने के पीछे भी नहाते हैं। यह नहाना उनके शरीरको बहुत ही दुःखदायक है।"

"इलाजुलगुरबा"के लेखकने जो कुछ लिखा है, वह उस देशके लिये बिल्कुल ही ठीक है, जिस देशसे यूनानी चिकित्सा सम्बन्ध रखती है। हमारे देशके लिये यह बात ठीक नहीं है। भारतवासियोंको नित्य स्नान करना ही लाभदायक है; किन्तु बारम्बार स्नान करना 'इलाजुलगुरबा'के कर्त्ता के मतानुसार, बेशक, हानिहारक है। हमारे यहाँ मैथुनके बाद, ऊख, जल, कन्द, मूल, फल, दूध, पान और दवा सेवन करनेके पीछे भी स्नान करना लिखा है; किन्तु यह भी ठीक नहीं है। धर्म-मतसे चाहे ऐसा स्नान स्वर्ग और मुक्ति का देनेवाला हो; किन्तु तन्दुरुस्ती के लिये नुक़सानमन्द है। 'इलाजुलगुरबा'में लिखा है:—"भोजन कर चुकते ही और मैथुनके उपरान्त शीघ्र ही नहाना हानि करता है।" भोजन करके स्नान करनेको हमारे वैद्यकमें भी बुरा लिखा है। मैथुन करनेके पीछे बदन एकदम गर्म हो जाता है, उस समय स्नान करना निस्सन्देह नुक़सान करेगा; इसी वजहसे हकीमोंने मैथुनके बाद, तत्काल ही, स्नान करनेकी मनाही की है और यह बात हम भारतवासियोंके लिये भी ठीक है।

"इलाजुलगुरबा"में लिखा है:—ठण्डे पानीकी अपेक्षा गुनगुने

पानीसे नहाना उत्तम है । हवामें शीतल जलसे स्नान करना विशेष करके सर्द मिज़ाजवालेको अवगुण करता है । कफके स्वभाववालेको अधिक नहाना मना है । नजलेवालों, अतिसार-रोगियों, लड़कों और बूढ़ोंको शीतल जलसे नहाना विशेष हानिकारक है । हमारे आयुर्वेद में भी गर्म जलके स्नानको अच्छा लिखा है । भावमिश्र वैद्य अपने भावप्रकाशमें लिखते हैं :—"गर्म जलके स्नानसे बल बढ़ता एवं वात और कफका नाश होता है ।" हरिश्चन्द्र नामक कोई अनुभवी वैद्य हो गये हैं । उन्होंने लिखा है :—

अशीतेनाम्भसा स्नानं पयः पानं नवाः स्त्रियः ।
एतद्वो मानवाः पथ्यं स्निग्धमल्पं च भोजनम् ॥

"हे मनुष्यो ! गर्मजलसे स्नान करना, दूध पीना, जवान स्त्रीसे सम्भोग करना और घी वगैरः चिकने पदार्थोंसे बनाया हुआ थोड़ा भोजन करना,—ये सदा पथ्य अर्थात् हितकारी है ।"

गर्म जलसे स्नान करनेमें, इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये, कि गर्म जल सिरपर न डाला जाय; क्योंकि सिरपर गर्म जल डालने से नेत्रोंको नुक़सान पहुँचता है; किन्तु यदि वात और कफका कोप हो, तो सिरपर गर्म जल डालनेमें हानि नहीं है । सुश्रुतजी लिखते हैंः—

उष्णेन शिरसः स्नानमहितं चक्षुषः सदा ।
शीतेन शिरसः स्नानं चक्षुष्यमितिनिर्दिशेत् ॥

"गर्म जल सिर पर डालकर स्नान करना नेत्रोंको सदा हानिकारक है । शीतल जल सिर पर डालकर स्नान करना आँखोंको लाभदायक है ।

आजकल, जबकि धातुकी क्षीणतासे १०० में से ९० मनुष्योंका

मिज़ाज गरम रहता है, शीतल जलसे स्नान करना लाभदायक है। विशेष कर, गर्मीकी ऋतुमें तो शीतल जलसे स्नान करना परम पथ्य है। जिनकी प्रकृति गर्म हो, उन्हें सब ऋतुओंमें ही ठण्डे पानीसे नहाना उचित है। शीतल जलके स्नानसे उष्णवात (गरमबादी), सोज़ाक, मृगी, उन्माद, रक्तपित्त, और मूर्च्छा आदि रोगोंमें बड़ा उपकार होता है। जिनका मिज़ाज सर्द हो या जिन्हें शीतल जलके स्नानसे नुक़सान नज़र आता हो, उन्हें गर्म जलसे ही नहाना चाहिये। गर्मीमें दो बार और जाड़ेमें सिर्फ़ एक बार स्नान करना, सब तरहके मिज़ाजवालोंको, हितकारी है।

मनुष्यको सदा साफ़ जलसे स्नान करना चाहिये। मैले कुओं, सड़े हुए तालाबों या नदीके बिगड़े हुए जलमें स्नान करना, रोग मोल लेना है। यद्यपि गङ्गा पवित्र, पापनाशिनी और मोक्षदायिनी है; तथापि यदि उसका जल भी मैला हो, तो उसमें भी स्नान न करना चाहिये। ऋषियोंने लिखा है:—"वर्षा ऋतुमें सब नदियाँ, स्त्रियोंकी भाँति रजस्वला होती हैं, अतएव वर्षामें नदियोंमें स्नान न करे।" नदियाँ क्या रजस्वला होंगी? ऋषियोंने जो बात हम लोगोंके हक़में अच्छी समझी है, उसमें धर्मकी पख लगा दी है। नदियोंके रजस्वला होनेका यही मतलब है, कि वर्षामें समस्त नदियाँ चढ़ती हैं। उनमें स्थान-स्थानका मैला, कूड़ा, करकट, अनेक प्रकारके सर्प आदि विषैले जानवर बह आते हैं; जिससे नदियोंका पानी बहुत ही गन्दा हो जाता है। विषैले जीवों और पानीके ज़ोरसे मनुष्योंको रोग होने और कभी-कभी उनकी जान जानेकी भी सम्भावना हो जाती है; बस यही कारण है, कि ऋषियोंने वर्षामें नदियोंको रजस्वला कह कर, उनमें स्नान करना मना किया है। चरक-संहिता, सूत्रस्थानके २७ वें अध्यायमें लिखा है:—

वसुधाकीटसर्पाखुमलसंदूषितोदकाः।
वर्षाजलवहानद्यःसर्वदोषसमीरणाः॥

"मिट्टी, कीड़े, साँप और चूहे आदिके मल (विष्ठा) से दूषित जल वर्षाकालमें नदियोंमें मिल जाता है; इस वास्ते वर्षाकालीन सब नदियोंका जल समस्त रोगोंकी खान होता है।" सुश्रुत संहिता, सूत्रस्थानके ४५ वें अध्यायमें लिखा है:—

कीटमूत्रपुरीषाण्डशवकोथ प्रदूषितम्।
तृणपर्णोत्करयुतं कलुषं विषसंयुतम्॥
योवगाहेत वर्षासु पिवेद्वापि नवं जलम्।
सबाह्याभ्यन्तरान्रोगान्प्राप्नुयात्क्षिप्रमेवतु॥

"कीड़े, मूत्र, विष्ठा (पाखाना), जानवरोंके अण्डे, लाशें, कोथ, घास-पात और कूड़ा-करकट वर्षाके जलमें मिले रहते हैं। वर्षाका नवीन जल गदला और विषयुक्त होता है। जो मनुष्य उस जलमें स्नान करता है या उस नवीन जलको पीता है, उसके शरीरमें बाहर होने वाले फोड़े, फुन्सी, नारु (बाला) आदि चमड़ेके रोग हो जाते हैं तथा उदर-विकार, अजीर्ण, ज्वर आदि भीतरी रोग तत्काल ही हो जाते हैं।

आजकल इन बातोंपर विरला ही ध्यान देता है। कलकत्तेमें ही, जहाँ की गङ्गामें घास, पात, सर्प आदि बह आनेके सिवा, हज़ारों मल्लाह, गङ्गाकी छाती पर, मल मूत्र त्याग करते हैं; लोग, घोर वर्षा में भी, उसी गङ्गामें स्नान करते हैं। नतीजा यह निकलता है, कि हज़ारों गङ्गा स्नान करनेवाले दाद, खाज, खुजली आदि चर्मरोगोंसे सड़ते दिखाई देते हैं। बुद्धिमानको चाहिये, कि नदी, तालाब, कूआ, बावड़ी या घरपर जहाँ स्नान करे, साफ़ जलसे स्नान करे; क्योंकि जिस तरह मैले जलके पीनेसे रोग होते हैं; उसी तरह मैले जलके स्नानसे भी अनेक बीमारियाँ होती हैं।

नहानेके समय सिर्फ़ दो लोटे जल डाल लेना ही अच्छा नहीं है। बदनको खूब मोटे कपड़ेसे रगड़ना और मल-मलकर नहाना चाहिये।

ताकि शरीरका मैल अच्छी तरह उतर जावे। स्नान करके चटपट सूखे कपड़ेसे बदन पोंछ लेना उचित है। अपनी गीली धोतीसे शरीर पोंछना उचित नहीं है। बदन पोंछकर साफ़ धुले हुए कपड़े पहन लेने चाहियें। इस तरह स्नान करनेसे कोई रोग नहीं होता।

स्नान करना निषेध।

नहानेकी मनाही।

स्नानंज्वरेऽतिसारे च नेत्रकर्णानिलार्तिषु।
आध्मानपीनसाजीर्ण भुक्तवत्सुचगार्हितम्

"बुख़ार, अतिसार, नेत्ररोग, कानके रोग, वायु-रोग, पेटका अफारा, पीनस और अजीर्ण रोगवाले स्नान न करें तथा भोजन करके भी स्नान न करें। कसरत करके, स्त्री-प्रसंग करके या कहींसे आकर भी, पसीनोंमें तत्काल, स्नान करना रोगकारक है।"

नारायण तेल।

नारायण तेल अस्सी तरहके वात रोगोंका दुश्मन है। इसके शरीरमें मलवाने, कानोंमें छोड़ने और गुदामें पिचकारी लगानेसे लकवा—अर्दित-वात, फालिज-पक्षाघात, एकांगवात, अर्द्धाङ्ग वात, मुँह टेढ़ा हो जाना, आधा शरीर बे-काम हो जाना, हनुग्रह—ठोड़ी जकड़ जाना, मन्यास्तम्भ-गर्दन न घूमना, पसलियोंका दर्द, रींगन, वायु, चूतड़ोंसे टखनोंतककी पीड़ा, त्रिकस्थानका दर्द, कमरकी वेदना, सन्धिवात—जोड़ोंकी पीड़ा, शिराओं और स्नायुओंका सुकड़ना, लँगड़ापन, लूलापन प्रभृति सभी वायु-रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। निरोग शरीरमें इस तेलके लगाते रहनेसे रोग होनेका खटका नहीं रहता। रोग उठते ही लगानेसे रोग सहजमें दब जाता है और रोगके पूर्ण रूपसे प्रकट हो जानेपर आराम हो जाता है। बहुत क्या, इस तेलसे टूटा हुआ हाड़ भी जुड़ जाता है। हर वैद्य गृहस्थको यह तेल पास रखना चाहिये। मूल्य १ पात्रका ३)

अनुलेप ।

स्नान करके मनुष्यको किसी न किसी तरहका लेप अवश्य करना चाहिये । इससे चित्त प्रसन्न होता और शरीरकी बदबू वग़ैरः नष्ट हो जाती है । सुश्रुत कहते हैं:—

सौभाग्यदं वर्णकरं प्रीत्योजोबलवर्द्धनम् ।
स्वेददौर्गन्ध्यवैवर्ण्यश्रमघ्नमनुलेपनम् ॥

"चन्दन वग़ैरः किसी तरहका भी लेप करनेसे सौभाग्य होता है; शरीरका रङ्ग सुन्दर होता है; प्रीति, ओज*और बल बढ़ता है तथा पसीना, थकावट, बदबू एवं विवर्णता,—इन सबका नाश होता है ।"

भावमिश्र भी कहते हैं, कि लेपन करनेसे प्यास, मूर्च्छा (बेहोशी), दुर्गन्ध, पसीना, दाह, (जलन) वग़ैरह नष्ट होते हैं; सौभाग्य और तेज बढ़ता है; चमड़ेका रङ्ग निखरता है तथा प्रीतिं, उत्साह और बल बढ़ता है । जिन लोगोंको स्नान करना मना है; उनको लेपन करना भी मना है ।

अब हम नीचे 'भावप्रकाश' से यह दिखलाते हैं, कि कौनसी ऋतुमें कौनसा लेप करना हितकारी है ।

ऋतु अनुसार लेपकी विधि ।

शीतकाल यानी जाड़ेके मौसममें "केशर, चन्दन और काली अगर"

---

* रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र (वीर्य्य) ये सात धातु हैं । इनके सारको "ओज" कहते हैं । जैसे दूधमें "घी" सार है; वैसे ही धातुओंमें "ओज" सार है ।

—इन तीनोंको घिस कर लेप करना चाहिये; क्योंकि यह लेप गर्म है और वात-कफ नाशक है।

ग्रीष्म ऋतु यानी गर्मीके मौसममें, "चन्दन, कपूर और सुगन्ध-बाला"—इन तीनोंका लेप करना चाहिये; क्योंकि ये चीज़ें सुगन्धित और खूब शीतल हैं।

वर्षाकाल यानी मौसम बरसातमें "चन्दन, केशर और कस्तूरी" को घिसवाकर लेप करना उचित है; क्योंकि यह लेप न तो गर्म है, न शीतल है अर्थात् मातदिल है।

अञ्जन लगाना।

आज-कल अञ्जन लगानेकी चाल घटती जाती है। अञ्जन या सुर्मा लगाना एक प्रकारका ज़नाना शृङ्गार या आज-कलके फ़ैशनके ख़िलाफ़ समझा जाता है। कोई कुछ ही क्यों न समझे, लेकिन सुर्मा लगानेसे अनेक प्रकारके नेत्र-रोग, निस्सन्देह, नष्ट हो जाते हैं। नियमपूर्वक सुर्मा लगानेसे किसी प्रकार की आँखोंकी बीमारी नहीं होती और जवानीमें ही चश्मा लगानेकी ज़रूरत नहीं पड़ती।

सफ़ेद सुर्मा नेत्रोंके लिये परम हितकारी है; इसे नित्य लगाना चाहिये। इसके लगानेसे नेत्र मनोहर और सूक्ष्म वस्तु देख सकने योग्य हो जाते हैं। सिन्ध देशमें उत्पन्न हुआ "काला सुरमा" यदि शुद्ध भी न किया जाय, तो भी उत्तम होता है। इसके लगानेसे आँखों की जलन, खाज और कीचड़ वग़ैरः आना नष्ट हो जाता है। आँखोंसे जल बहना और उनकी पीड़ा भी दूर हो जाती है। आँखें सुन्दर और

रसीली हो जाती हैं । नेत्रोंमें हवा और धूप सहनेकी शक्ति आ जाती है और उनमें कोई रोग नहीं होता ।

अञ्जन लगाना मना ।

रातमें जगा हुआ, वमन करनेवाला, जो भोजन कर चुका हो, ज्वर रोगी और जिसने सिरसे स्नान किया हो,—उनको सुर्मा लगाना नुक़सानमन्द है ।

नेत्र-रक्षक उपाय ।

अञ्जन लगाना निस्सन्देह लाभदायक है; किन्तु ख़ाली अञ्जन ही लगानेसे नेत्र रक्षा नहीं हो सकती । जिन भूलोंके कारणसे नेत्र-रोग होते हैं अर्थात् जो नेत्र-रोगोंके हेतु हैं, बुद्धिमानोंको उनसे भी बचना परमावश्यक है; क्योंकि कारणके नाश हुए बिना, कार्य्यका नाश होना असम्भव है । सुश्रुत उत्तरतन्त्रमें लिखा है:—"गर्मीसे तपते हुए शरीरसे एकाएक शीतल जलमें घुस जाने या धूपसे तपते हुए शिर पर ठण्डा पानी डालने—दूरकी चीज़ें बहुत ध्यान लगाकर देखने—दिनमें सोने और रातको जागने या नींद आने पर न सोने—अत्यन्त रोने या बहुत दिन तक रोने—रंज या शोक करने—क्रोध या गुस्सा करने—क्लेश सहने—चोट वग़ैरः लग जाने—अत्यन्त मैथुन यानी बहुत ही स्त्री-प्रसङ्ग करने—सिरका, आरनाल नामक काँजी, खटाई, कुलथी और उड़द

वग़ैरः के अधिक खाने—मल, मूत्र और अधोवायु आदिके वेगों * को रोकने—अधिक पसीना लेने—अधिक धूल यानी आँखोंमें धूल गिरने—अधिक धूपमें फिरने—आती हुई वमन यानी क़यके रोकने—अत्यन्त वमन (उल्टी) करने, किसी चीज़की भाफ़ लेने या ज़हरीली चीज़ोंकी भाफ़ लेने—आँसुओंके रोकने—बहुत ही बारीक चीज़ोंके देखने वग़ैरः-वग़ैरः कारणोंसे वात आदि दोष, कुपित होकर अनेक प्रकारकी आँखोंकी बीमारियाँ पैदा करते हैं।"

"भावप्रकाश"में ऊपर लिखे हुए कारणोंके सिवा, "बहुत तेज़ सवारी पर चढ़नेसे भी नेत्र-रोग होना लिखा है।" "इलाजुलगुर्बा"में लिखा है,—"आँखोंको भाँप, धूआँ और गन्दी पवनसे बचाना चाहिये। ज़ियादा रोना, ज़ियादा मैथुन करना और अधिक नशा करना भी नेत्रोंको हानिकारक है। हमेशा सूक्ष्म वस्तुओंका देखना भी मना है।" इनके सिवा बहुत महीन अक्षरोंके लिखने-पढ़ने, सिरको रूखा रखने यानी सिर पर तेल न लगाने, सन्ध्या-समय पढ़ने, अति परिश्रम करने, दिमाग़में अधिक सर्दी या गर्मी पहुँचने, लेटे-लेटे गाने या पढ़ने-लिखने, किरासिन तेलकी रोशनी या बिजली की रोशनीसे पढ़ने-लिखने वग़ैरः कारणोंसे भी नेत्र-ज्योति मन्दी पड़ जाती है। उपरोक्त सब कारणोंको टालना नेत्र-रक्षाका पहला उपाय है।

(२) हरी चीज़ें देखनेसे नेत्रोंका तेज बढ़ता है; इसवास्ते बाग़ों की सैर करना या दूसरी हरी-हरी चीज़ें देखना आँखोंके लिये लाभ-दायक है।

(३) ऋतुके अनुसार सिरपर चन्दन आदिका लेप करना भी फ़ायदेमन्द है। यही कारण है, कि ऋषियोंने चन्दन आदिके तिलक लगानेको भी धर्म्ममें दाख़िल कर दिया है।

---

* वेग—अधोवायु, विष्ठा, जमुहाई, आँसू, छींक, डकार, वमन, शुक्र, भूख, प्यास, श्वास और निद्रा—ये तेरह शारीरिक वेग हैं।

(४) हर रोज़ दिनमें तीन दफ़ै ठण्डे जलसे मुँहको भरकर, आँखोंको ठण्डे पानीसे छिड़कना या जितनी बार पानी पीना उतनी बार मुँह धोना और आँखोंमें शीतल जलके छपके देना भी आँखोंके लिये मुफ़ीद है।

(५) मस्तकमें रोज़ तेल लगाना चाहिये। यदि रोज़-रोज़ न भी हो सके, तो तीसरे-चौथे दिन तो अवश्य ही लगाना चाहिये। विशेष कर हजामत बनवाकर तो तत्काल ही सिरमें तेल लगाना उचित है। इस तरह तेल लगानेसे नेत्रोंका बहुत उपकार होता है।

(६) सिर पर 'मक्खन' रखने और "मक्खन-मिश्री" खानेसे भी नेत्रोंको बहुत लाभ होता है। "भावप्रकाश" पूर्व-खण्डमें लिखा है:—

दुग्धोत्थं नवनीतं तु चक्षुष्यं रक्तपित्तनुत्।
वृष्यं बल्यमतिस्निग्धं मधुरं ग्राहि शीतलम्॥

"दूधसे निकाला हुआ मक्खन—नेत्रोंको हितकारी, रक्तपित्त* नाशक, धातु पैदा करनेवाला, बलदायक, अत्यन्त चिकना, मीठा, ग्राही और शीतल है।

(७) पैरोंको ख़ूब धोकर साफ़ रखने, सदा जूता पहनने और पैरोंमें तेल की मालिश करनेसे आँखोंको बहुत लाभ होता है; इसमें आश्चर्य्यकी कोई बात नहीं है। पाँवकी दो मोटी-मोटी नसें मस्तकमें गई हैं और बहुतसी नसें आँखों तक पहुँची हैं; इसी कारणसे पाँवोंमें जो चीज़ें मालिश की जाती हैं, जो सींची जाती हैं या जिन चीज़ोंका लेप किया जाता है, वह सब उन नसोंके द्वारा आँखोंमें पहुँचती हैं।

---

* रक्तपित्त—इस रोगमें अति मैथुन, अति परिश्रम और शोक आदि कारणोंसे पित्त कुपित होकर ख़ूनको बिगाड़ देता है; तब ख़ून नाक, कान, नेत्र, मुख,—ऊपरके रास्तोंसे निकलता या लिंग, गुदा और योनि—नीचेके रास्तोंसे निकलता है। और जब बहुत ही कुपित होता है, तब नीचे ऊपरके दोनों रास्तों और तमाम शरीरके छेदोंसे निकलता है।

(८) हमारे यहाँ भोजनके पहले और पीछे, मल-मूत्र त्याग कर, और सोते समय जो पैर धोनेकी चाल है, वह आँखोंके लिये लाभ-दायक समझ कर ही चलाई गई है। दिनमें कई बार पैर धोनेसे आँखोंमें बड़ी तरावट पहुँचती है और तत्काल ही चित्त प्रसन्न हो जाता है।

(६) त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आमला) के जलसे नेत्र धोनेसे आँखोंकी ज्योति मन्दी नहीं होती। त्रिफलेके काढ़ेसे आँखें धोनेसे नेत्र-रोग नाश हो जाते हैं।

(१०) नित्य आमले मलकर स्नान करनेसे आँखोंका तेज बढ़ता है।

(११) काले तिलोंको पीस कर, सिरमें मल कर स्नान करनेसे नेत्र उत्तम हो जाते हैं और वायुकी पीड़ा शान्त हो जाती है।

(१२) बुढ़ापेमें भेजे की कमज़ोरी और अग्नि-मन्द होनेसे भी अक्सर नेत्र-ज्योति कम हो जाती है। बुद्धिमानको चाहिये, कि पहलेसे ही ऐसे उपाय करता रहे, कि दिमाग़ी ताक़त कम न हो तथा अग्नि सदा दीप्त रहे।

(१३) महीनेमें एक दो बार किसी प्रकार की नस्य या सूंघनी सूंघ कर, भेजे का मल निकालते रहनेसे आँखोंको नुक़सान नहीं पहुँचता।

(१४) "इलाजुलगुर्वा" में दिनमें कई बार सिरमें कङ्घी करना यानी बाल बहाना भी नेत्र-ज्योतिके लिये उत्तम लिखा है; विशेषकर बूढ़ोंके लिये बहुत ही उत्तम लिखा है।

(१५) हकीम शेखुलरईसने कहा है, कि साफ़ पानीमें तैरना और उसमें आखें खोलना भी लाभदायक है।

(१६) नाकके बाल उखाड़नेसे नेत्र-ज्योति कमज़ोर हो जाती है; इसवास्ते नाकके बाल कदापि न उखाड़ने चाहियें।

(१७) वृद्धवाग्भट्टने कहा है—"मल, मूत्र, अधोवायु आदि वेगों को जो नहीं रोकते, अञ्जन लगाने और नस्य सूंघनेका जो यथायोग्य

अभ्यास रखते हैं, क्रोध और शोकको जो त्याग देते हैं, उन मनुष्यों को 'तिमिर' रोग नहीं होता।"

(१८) देशी तेलका दीपक जला कर पढ़ने-लिखनेसे आँखोंको बहुत लाभ होता है; किन्तु मिट्टीके तेलके लैम्प वग़ैरः जला कर पढ़ने-लिखनेसे मनुष्य जवानीमें ही अन्धासा हो जाता है।

(१९) "वृद्धवाग्भट्ट"में 'घी' पीना भी नेत्रोंके लिये अच्छा लिखा है। वास्तवमें, घी नेत्रोंके लिये परम उपकारी है। "भावप्रकाश" में लिखा है:—

गव्यं घृतं विशेषेण चक्षुष्यं वृष्यमग्निकृत।
स्वाद पाककरं शीत वात पित्त कफापहम्॥

"गायका घी, विशेष करके, आँखोंके लिये हितकारी है। वृष्य, अग्नि-प्रदीपक, पाकमें मधुर, शीतल, तथा वात, पित्त और कफ-नाशक है। अगर रोज़-रोज़ न बन पड़े, तो कभी-कभी तो गायका ताज़ा घी अवश्य पीना चाहिये।

हमने ऊपर जितने नेत्र-रक्षाके उपाय लिखे हैं, उनको ध्यानमें रखना परमावश्यक है; मनुष्य-शरीरमें जितने अङ्ग हैं, उनमें नेत्र सर्वोत्तम अङ्ग हैं। किसीने बहुत ही ठीक कहा है,—"आँख है तो जहान है।" नेत्रोंसे ही जगत् है; नेत्र न होनेसे जगत् सूना है। वृद्धवाग्भट्टने लिखा है:—

चक्षुरक्षायां सर्वकालं मनुष्यैर्यत्नः कर्त्तव्यो जीवते यावदिच्छा।
व्यर्थोलोकोयं तुल्यारात्रि दिवानां पुंसामंधानां विद्यमानोपि वित्ते॥

"मनुष्योंको जब तक जीनेकी इच्छा हो, तब तक हमेशा नेत्रोंकी रक्षाके लिये कोशिश करते रहना चाहिये; क्योंकि अन्धा हो जाने पर दिन-रात बराबर हैं। अन्धोंको, धन होने पर भी, संसार वृथा है।

कंघी करना।

कंघी करने यानी कंघे-कंघी द्वारा बाल बहानेसे सिरका मैल और धूल वग़ैरः नष्ट हो जाती है। जो शौक़ीन अधिक बाल रखते हों, उन्हें तो कंघी अवश्य ही करनी चाहिये। दिनमें कई बार कंघी करना या बाल बहाना आँखों की ज्योतिके लिये मुफ़ीद है। ख़ासकर ज़ईफ़ों या बूढ़ोंके लिये तो बहुत ही लाभ-दायक है।

दर्पणमें मुख देखना।

आदर्शालोकनं प्रोक्तं मांगल्य कान्तिकारकम्।
पौष्टिकं बल्यमायुष्यं पापालक्ष्मीविनाशनम्॥

इसका यही मतलब है, कि शीशेमें मुख देखना मङ्गलरूप है; कान्तिकारक, पुष्टिकारक, बल और आयु (उम्र) को बढ़ानेवाला तथा पाप और दरिद्रको नाश करनेवाला है।

कपड़े पहनना।

मनुष्यको चाहिये, अपनी भरसक मैले कपड़े कभी न पहने। मैले कपड़े पहननेसे अनेक रोग हो जाते हैं। मैले और ग़लीज़ कपड़ेवालेको कोई पास नहीं बैठने देता। उसका सब जगह निरादर होता है। मैले वस्त्रोंमें जूँ पड़ जाती हैं। आदमी कुरूप मालूम होता है। मैला वस्त्र दरिद्रता की निशानी है। हम यह नहीं कहते, कि आप ख़ासा, मलमल, नैनसुख ही पहनें; आप चाहें देशी रेज़ीके ही कपड़े पहनिये; मगर उनको साफ़ अवश्य रखिये।

स्वच्छ और निर्मल वस्त्र पहननेसे चित्त प्रसन्न रहता है, आरोग्यता बढ़ती है, जिल्दकी बीमारी नहीं होती। साफ़ कपड़े पहननेवालेसे कोई घृणा नहीं करता। सब कोई उसे आदरसे, बिना सङ्कोच, अपने पास बिठाते हैं। भावमिश्र वैद्य महोदय लिखते हैं, कि निर्मल और नवीन वस्त्र कीर्त्तिको देते हैं; स्त्री-इच्छाको प्रदीप्त करते हैं; उम्रको बढ़ाते हैं; आनन्दका उदय करते हैं; शोभा बढ़ाते हैं एवं शरीरके चमड़ेको हित-कारी, वशीकरण और रुचि उत्पन्न करनेवाले हैं।

मौसमके अनुसार कपड़े पहनना।

अब आगे हम यह लिखते हैं, कि मनुष्यको किस ऋतुमें कौनसा या किस रङ्गका वस्त्र पहनना हितकारी है। "भावप्रकाश" में लिखा है:—

कौशेयौर्णिकवस्त्रं च रक्तवस्त्रं तथैवच।
वातश्लेष्महरं तत्तु शीतकाले विधारयेत्॥
मेध्यं सुशीतं पित्तघ्नं कषायं वस्त्रमुच्यते।
तद्धारयेदुष्णकाले तत्रापि लघु शस्यते॥
शुक्लं तु शुभदं वस्त्रं शीतातपनिवारणम्।
नचोष्णं न च वा शीतं तत्तु वर्षासु धारयेत्॥

"मनुष्यको चाहिये, कि शीतकालमें, रेशमी, ऊनी और लाल कपड़े पहने; क्योंकि ये बादी और कफको हरनेवाले हैं। गर्मीके मौसममें, जोगिया रङ्गके कपड़े पहने; क्योंकि ये पवित्र, शीतल और पित्त-नाशक हैं। वर्षा-ऋतुमें सफ़ेद कपड़े पहने; क्योंकि ये सर्दी और धूप दोनोंका निवारण करते हैं और शुभ फलदायक हैं। सफ़ेद वस्त्र न गर्म होते हैं, न शीतल अर्थात् मातदिल होते हैं।"

वस्त्र, जहाँ तक बन पड़े, स्वदेशी ही पहनने चाहियें। विदेशी वस्त्र जिन मसालोंसे तैयार होते हैं, वे बहुत ही घृणा-योग्य हैं। इसवास्ते विदेशी वस्त्रोंसे हमारी आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—को भी नुक़सान पहुँचता है। विदेशी वस्त्र पहन कर हम देवी-देवताओंकी पूजा-उपासना भी नहीं कर सकते। आजकल अधिकांश लोग बिल्कुल अन्धे हो गये हैं; जानबूझ कर भी विलायती घृणित वस्त्रोंको पहनते हैं। उन्हींको मन्दिरोंमें पहुँचाते हैं। उन्हींसे ठाकुरोंकी पोशाक आदि तैयार कराते हैं। विलायती चीनीका ही चरणामृत आदि बनाते हैं। शायद इसी कारणसे हिन्दुओंके देवता नाराज़ हो गये हैं और वे प्राचीन समयके अनुसार कभी 'परचा' नहीं देते। अब भी समय है, कि हिन्दू अपनी भूल सुधारें।

जितनी समझदार और अक़्लमन्द क़ौमें इस पृथ्वी पर बसती हैं, सभी अपने-अपने देशके बने हुए कपड़ोंसे अपनी लज्जा निवारण करती हैं। किन्तु यह हतभाग्य भारत ही ऐसा है, जो अपनी लज्जा-निवारणार्थ भी पराये मुह की तरफ़ देखता है! आज यदि विदेशी

लोग किसी भाँति नाराज़ हो जायँ, तो भारत-सन्तानोंको शायद लज्जा-निवारणार्थ पेड़ोंके पत्तों और छालोंसे ही फिर काम लेना पड़े। एशियाकी प्रायः सभी कौमोंने आँखें खोल रक्खी हैं। जापानने अपना नाम जगत्‌में ऊँचा कर ही लिया है। उसका माल आजकल दुनियाँके हर बाज़ारमें बिकता दिखाई देता है। रूस भी अपने घरको घर समझने लगा है। पीनकबाज़ चीनकी भी पीनक उड़ गई है। वह भी करवटें बदलने लगा है; किन्तु भारतवासी अभीतक गहर-गम्भीर निद्रासे नहीं जागे हैं। भगवान् जाने, उनकी कुम्भकर्णीय निद्रा कब टूटेगी और कब वे अपने पैरों खड़ा होना सीखेंगे? कब वे अपने हाथोंका बनाया माल काममें लावेंगे और कब विदेशी बाज़ारोंमें अपने देशका माल भेज कर गई हुई—रूठी हुई—लक्ष्मीको लौटानेका उद्योग करेंगे। अपने घरकी मोटी रेज़ी भी अच्छी होती है; किन्तु पराई अद्धीकी मलमल भी निकम्मी होती है।

भारतवासी भाइयो! जिस दिन आप अपने देशकी चीज़ें व्यवहार करने लगोगे, जिस दिन आप अपने देशके जुलाहोंका बुना हुआ या भारतवासियोंकी पूँजीसे सञ्चालित मिलोंका कपड़ा पहनने लगोगे और बढ़िया-बढ़िया कपड़े आदि बनाकर विदेशी बाज़ारोंमें बेच सकोगे, उसी दिन भारतका और आपका सौभाग्य-सूर्य्य उदय होगा; जिस दिन आप मन्दिरोंमें देशी वस्त्र पहुँचाने लगोगे और स्वयं देशी वस्त्र पहन कर पूजा-उपासना करने लगोगे, उस दिनसे ही लक्ष्मीपति कृष्णकी आप पर शुभ दृष्टि पड़ने लगेगी; रूठी हुई लक्ष्मी-माता आपको प्यारसे गोदमें लेंगी; आपके दुःख, क्लेश, रोग, शोक और दरिद्र हवा हो जायँगे। इस समय आपके सिरपर न्यायशीला, प्रजावत्सला, समदर्शी ब्रिटिश गवर्नमेण्टका हाथ है, यदि ऐसे सुख-शान्तिके समयमें ही आप कुछ न सीखेंगे; कुछ न करेंगे, तो करेंगे कब? याद रक्खो, गया हुआ समय फिर नहीं लौटता और समय निकल जाने पर पछतानेके सिवा कुछ हाथ नहीं आता।

फूल धारण करना।

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टिमें यों तो एक-से-एक अद्भुत पदार्थ रचे हैं, परन्तु उन सबमें उसने फूल निहायत ही बढ़िया, मनोहर और चित्ताकर्षक पदार्थ बनाया है। फूलोंकी अपूर्व सुन्दरता और मनोहर सुगन्ध आदि पर किसका मन मुग्ध नहीं होता? फूल वह पदार्थ है, जिसके दर्शनमात्रसे देवता भी प्रसन्न हो जाते हैं, फिर भला मनुष्योंकी कौन बात है? राजा महाराजा, अमीर-उमरा आदि फूलोंकी मालाएँ गुँथवाकर पहनते हैं; फूलोंके गुलदस्ते बनवाकर हाथोंमें रखते हैं; फूलोंकी शय्या बनवाते हैं। रानी-महारानी और धनिकोंकी स्त्रियाँ इनके गजरे और हार आदि बनवाकर धारण करती हैं। फूलोंकी प्रशंसामें जगत्के सभी कवियोंने अपना थोड़ा बहुत अमूल्य समय अवश्य ही खर्च किया है। हिन्दू, अहिन्दू, जैन, बौद्ध, ईसाई, मुसलमान आदि समस्त पृथ्वीके नरनारी इनको पसन्द करते और चावसे काममें लाते हैं।

सुन्दरता, मनोहरता और सुगन्धके सिवा फूलोंके सूँघने, पहनने और खानेसे अनेक प्रकारके रोग भी नष्ट हो जाते हैं। भावमिश्र लिखते हैं:—

सुगन्धिपुष्पपत्राणां धारणं कान्तिकारकम्।
पापरक्षोग्रहहरं कामदं श्रीविवर्द्धनम्॥

"सुगन्धित फूल पत्तोंके पहननेसे कान्ति बढ़ती है; पाप (रोग) दूर होते हैं; राक्षस और ग्रह आदिकी पीड़ा नष्ट होती है; कामाग्नि तेज़ होती और लक्ष्मी बढ़ती है। इसवास्ते हर मनुष्यको यथासामर्थ्य फूलोंको व्यवहारमें लाना उचित है। फूल बहुत प्रकार के होते हैं। नीचे हम कुछ उत्तमोत्तम फूलोंके गुण और उनकी प्रकृति वग़ैरः भी लिख देते हैं; जिससे शौक़ीन, कामी और आरोग्यता चाहनेवाले उनको ऋतुअनुसार काममें लावें और लाभ उठावें:—

फूलोंके रूप और गुण।

गुलाब

दो प्रकारका होता है। एक देशी; दूसरा विदेशी। देशी गुलाबमें महासुगन्ध होती है। इसके फूल गुलाबी होते हैं और चैत वैशाखमें आते हैं। परदेशी गुलाब बारहों महीने होता है और इसके फूल लाल, गुलाबी, सफ़ेद और पीले भाँति-भाँतिके होते हैं। गुलाब शीतल, हृदयको प्रिय, ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक, हल्का, वर्ण (रंग) को उत्तम करनेवाला तथा त्रिदोष और खून-विकारको नष्ट करनेवाला है।

चमेली

इसके फूल बहुत छोटे-छोटे और कोमल पँखुरियोंके होते हैं। फूलोंका रङ्ग सफ़ेद और पँखुरीके नीचे नोकपर कुछ-कुछ लाली सी होती है। इसकी बन्द कलियाँ जब खिलती हैं, तब परमानन्द देने-वाली मन्द-मन्द सुगन्ध आती है। यह प्रायः चौमासेमें बहुत खिलती है। इसके फूलोंका तेल बहुत ही उत्तम होता है। चमेली तासीरमें गर्म होती है। मस्तक-रोग, नेत्र-रोग, बादी, मुख-रोग और खून-विकारादिमें इससे बहुत लाभ होता है।

जुही

यह दो तरह की होती है। एक सफ़ेद फूलवाली और दूसरी पीले फूलवाली। इसके फूल चमेलीसे मिलते हुए, किन्तु कुछ छोटे होते हैं।

फूलकी पँखुरियाँ सफ़ेद और महा-सुगन्धियुक्त होती हैं। पीली जुहीकी सुगन्धके आगे तो गन्धराज भी मलिन जान पड़ता है। जुही शीतल, कफ और वातकारक होती है; किन्तु पित्त, घाव, खून-विकार, मुख-रोग, दन्त-रोग, नेत्र-रोग, मस्तक-रोग और विष-नाशक है।

चम्पा

इसके फूल पीले और मनोहर होते हैं। सुगन्ध अत्यन्त मन्दी होती है। चम्पाके वृक्ष मालवेमें बहुत होते हैं। चम्पा मधुर, शीतल और विष तथा कीड़े, मूत्रकृच्छ्र एवं खून-विकार आदि रोग-नाशक है।

मौलसरी

बँगलामें इसको बकुल कहते हैं। इसके फूल सफ़ेद, सूक्ष्म और चक्राकार होते हैं। उनमें महासुगन्ध आती है। फूलोंके सूखनेपर भी सुगन्ध कम नहीं होती। इसकी तासीर गर्म नहीं है।

मोतिया

इसे संस्कृतमें मल्लिकाका फूल कहते हैं। इसका फूल सफ़ेद होता है। इसमें छः पँखुरियाँ होती हैं। खिलनेपर इससे महासुगन्ध फैलती है। मोतिया तासीरमें गर्म होता है। नेत्र-रोग, मुख रोग और कोढ़ आदि कितने ही रोगोंको नाश करता है।

केवड़ा

संस्कृतमें इसे केतकी कहते हैं। केवड़ा हलका, मधुर और कफ-नाशक है; पीला केवड़ा गर्म और आँखोंको हितकारी है। पत्रोंके बीचमें मोटी बालसी निकलती है। उसकी सुगन्ध बहुत ही मनोहर और तेज़ होती है। उसीको केवड़ेका फूल कहते हैं। पीली केतकीके फूल महासुगन्धित होते हैं और खुशबूके लिये समस्त जगत्में प्रसिद्ध हैं।

माधवी

इसे बसन्ती भी कहते हैं। इसके फूल चमेलीके समान होते हैं।

सुगन्धका तो कहना ही क्या है? जिस बाग़में माधवी होती है, वह बाग़का बाग़ ही सुगन्धका भाण्डार बन जाता है।

कमल

तीन प्रकारका होता है। लाल, नीला और सफ़ेद। तासीरमें शीतल; वर्णको उत्तम करनेवाला एवं रुधिर-विकार, फोड़ा, विष आदि रोगोंका नाशक है। कमल गहरे और निर्मल जलके तालाबोंमें पैदा होता है; पत्ते बड़े-बड़े गोल और चिकने होते हैं, जिनपर पानी की बूँद नहीं ठहरती।

गहने पहनना।

गहने या ज़ेवर पहननेकी चाल हिन्दुस्तानमें सब देशोंसे अधिक है। इसमें शक नहीं, कि गहने पहननेसे कुछ न कुछ सुन्दरता अवश्य बढ़ जाती है। अँगरेज़ भी छल्ले या सोनेकी जड़ाऊ अँगूठियाँ तो अवश्य ही पहने रहते हैं; किन्तु हमारे देशवासियोंके माफ़िक़ ज़ञ्जीर, तोड़े और कण्ठी वग़ैरः नहीं लटकाते। मेमें सोनेकी चूड़ियाँ और मोतियोंकी मालाएँ पहनती हैं। पारसिनें भी हल्की-हल्की सी सोनेकी चूड़ियाँ पहनती हैं। बङ्गालिन और गुजरातिनें भी थोड़ा-थोड़ा सोफ़ियाना ज़ेवर पहनती हैं। जङ्गली क़ौमें विरमिटी, पीतल और कौड़ियोंके ही गहने पहनती हैं। मतलब यह है, कि जहाँ तक नज़र दौड़ाते हैं, यही नज़र आता है, कि समस्त पृथ्वीके निवासी थोड़े या बहुत गहने अवश्य ही पहनते हैं; लेकिन हिन्दुस्तानका नम्बर सबसे बढ़ा हुआ है, जिसमें भी राजपूताना और युक्तप्रान्तका नम्बर सबसे अव्वल है।

पुरुषोंको स्त्रियोंके माफ़िक़ गहने लादना अच्छा नहीं मालूम होता। विना जड़ा या जड़ा हुआ सोनेका छल्ला या अँगूठी पहनना बुरा नहीं है। इससे कुसमयमें बड़ा काम निकलता है। बालकोंको, आजकल, आभूषण पहनाना और उनकी जानका दुश्मन होना एक ही बात है। ऐसा कौनसा हफ़्ता जाता है, जिसमें गहनोंके कारण

बालकोंकी जान जानेकी ख़बर किसी न किसी अख़बारमें न छपती हो। ख़ैर, इन झगड़ोंको छोड़कर हम यही दिखलाते हैं, कि कौन-कौनसी धातु या कौन-कौनसे रत्न मनुष्योंको लाभदायक अर्थात् उनके स्वास्थ्यके लिये हितकारी हैं। "भावप्रकाश"में लिखा है:—"शरीरमें दिल-पसन्द गहने पहनने चाहियें। सोनेके गहने पवित्र, सौभाग्य और सन्तोषप्रदायक हैं। रत्नजटित यानी जवाहिरातसे जड़े हुए गहने धारण करनेसे ग्रहोंकी पीड़ा, दुष्टोंकी नज़र और बुरे सुपनों-का नाश होता है तथा पाप और दुर्भाग्यसे शान्ति मिलती है।"

माणिक, मोती, मूँगा, पन्ना, पुखराज, हीरा, नीलम, गोमेद और लहसुनियाँ,—ये नव रत्न कहलाते हैं। इनको सुनहरे ज़ेवरोंमें जड़वा कर यथास्थान पहननेसे नवग्रहोंकी पीड़ा शान्त होती है; अर्थात् जो मनुष्य इन रत्नोंको बदन पर रखते हैं, उन्हें ग्रह-पीड़ा नहीं होती। "भावप्रकाश" आदि प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थों और "शुक्रनीति" में यह विषय विस्तारपूर्वक लिखा है।

माणिक को हिन्दी में चुन्नी, माणिक और लाल कहते हैं। यह लाल रङ्गका होता है। इसको सुवर्ण में जड़वाकर धारण करनेसे "सूर्य्य"की पीड़ा शान्त होती है।

मोतीको संस्कृतमें मुक्ता कहते हैं। यह सीप, शङ्ख, हाथी, सूअर, सर्प, मछली, मैंडक और बाँससे पैदा होता है; परन्तु आजकल मोती प्रायः सीपसे ही निकाला जाता है। जो मोती तारोंके समान चमकदार, चिकना, मोटा, बिना छेदवाला, चन्द्रमाके समान सफ़ेद, निर्मल और तोलमें भारी हो, वही मोती क़ीमती समझा जाता है। ऐसाही निर्दोष मोती खाने और पहनने योग्य होता है; जो मोती रङ्गमें फीका, टेढ़ा-मेढ़ा, चपटा, कुछ सुर्ख़ी लिये हुए मछलीकी आँखके समान, रूखा और ऊँचा-नीचा होता है, वह अच्छा नहीं होता। "शुक्रनीति"में लिखा है, कि सिंहलद्वीपके वासी कृत्रिम मोती भी बनाते हैं; इसवास्ते परीक्षा करके मोती ख़रीदना चाहिये। मोतीको गर्म

नमक या तेल मिले हुए पानीमें रात-भर रहने दे । सवेरे धानकी भूसीमें डालकर मले । यदि मोती नक़ली होगा, तो धानकी भूसीमें मलनेसे उसका रङ्ग मैला हो जायगा और यदि असली होगा, तो कदापि मैला न होगा । मोतियोंकी माला आदि बनवाकर पहननेसे "चन्द्रमा"की पीड़ा शान्ति होती है । मोतीकी भस्म भी बनायी जाती है । मोती-भस्म राजयक्ष्मा और उरःक्षतमें तो रामबाणका काम करती ही है; किन्तु बल-वीर्य्य बढ़ानेमें भी कम उपकारी नहीं समझी जाती ।

मूँगेको संस्कृत भाषामें प्रवाल और लता-मणि आदि कहते हैं । मूँगेके वृक्ष समुद्रमें होते हैं । जो मूँगा कुँदरूके फलके समान लाल, गोल, चिकना, चमकदार और बिना छेदवाला होता है, वही उत्तम होता है । जो मूँगा पीतलके समान, रंगमें फीका, टेढ़ा-मेढ़ा, बारीक छेदवाला, रूखा और कालासा होता है, वह ख़राब होता है । ऐसा मूँगा खाने और पहननेके योग्य नहीं होता । जो गुण ऊपर मोती-भस्मके लिख आये हैं, वही गुण मूँगा-भस्ममें भी होते हैं । मूँगा मंगल ग्रहको प्रिय है; इसवास्ते मूँगा धारण करनेसे "मंगल"की पीड़ा नहीं होती ।

पन्ना रंगमें हरा होता है । इसे संस्कृतमें मरकतमणि, हरितमणि और बुध-रत्न कहते हैं । मोरके पङ्खोंके रंगवाला पन्ना "बुध"की पीड़ा शान्त करनेमें हितकारी होता है । सेठ-साहूकार और राजे-महाराजे पन्नेके कण्ठे बनवा कर गलेमें पहनते हैं ।

पुख़राज रंगमें पीला होता है । इसे संस्कृतमें पुष्पराग, गुरुरत्न और पीतमणि कहते हैं । सुवर्णकीसी झलकवाला पीला पुख़राज बृहस्पतिका प्यारा होता है । इसके पहननेसे गुरु अर्थात् "बृहस्पति" की पीड़ा शान्त होती है ।

हीरा चार भाँतिका होता है:—सफ़ेद, लाल, पीला और काला । सफ़ेद हीरा सर्व-सिद्धियोंका दाता समझा जाता है और रसायनके

काममें भी वही आता है। बहुत बड़ा, गोल, कान्तियुक्त जिसमें रेखा या बिन्दु न हों, ऐसा हीरा उत्तम होता है। हीरेको "वज्र" भी कहते हैं। तारोंकीसी कान्तिवाला हीरा शुक्रको प्रिय होता है। हीरा पहननेसे शुक्र-पीड़ा शान्त होती है। धनी लोग हीरेकी अँगूठियाँ बनवा कर पहनते हैं। यह और भी कितने ही प्रकारके ज़ेवरोंमें जड़ा जाता है। हीरेकी अँगूठियाँ दश-दश हज़ारसे भी अधिक मोलकी देखी गई हैं। हीरेको शोध और मारकर वैद्य लोग बड़े-बड़े आदमियोंको खिलाते हैं। शुक्राचार्य्यने कहा है, कि जिस स्त्रीको पुत्रकी कामना हो, वह हीरा न पहने।

गोमेद—गोमेदके धारण करनेसे "राहु"की पीड़ा शान्त होती है। किसी क़दर पिलाई और ललाई लिये हुए गोमेद राहुका प्यारा होता है।

लहसुनिया—लहसुनियेको वैदूर्यमणि भी कहते हैं। लहसुनियेमें बिल्लीकी आँखोंकीसी कान्ति होती है और कुछ लकीरें भी रहती हैं। इसके धारण करनेसे 'केतु'की पीड़ा शान्त होती है।

रत्नोंमें "हीरा" सबसे श्रेष्ठ रत्न समझा जाता है। मूँगा और गोमेद नीच समझे जाते हैं। मोती और मूँगा लगातार बहुत दिन पहने रहनेसे हीन हो जाते हैं। मोती और मूँगेके सिवा, किसी रत्नको बुढ़ापा नहीं आता। रत्न-पारखी कहते हैं, कि मोती और मूँगेके सिवा किसी रत्नपर खींचनेसे लोहे और पत्थरकी लकीर नहीं होती।

हमारे पश्चिमीय-शिक्षा-प्राप्त नयी रोशनीके बाबू अवश्य ही कहेंगे, कि यह सब पोप-लीला है। पत्थर पहननेसे भी कहीं पीड़ा शान्त हो सकती है और नवग्रहोंकी पीड़ा होती ही क्या चीज़ है? परन्तु उनको समझना चाहिये, कि आजकलकी विद्या अधूरी है। बड़े-बड़े खोजी और साइन्सवेत्ताओंको हमारे पूर्वजोंकी अनेक बातों का पता अभी तक नहीं लगा है। थोड़े दिन पहले वे लोग हमारी जिन बातोंको व्यर्थ समझते थे, अब वे ही धीरे-धीरे उनको मस्तक नवाकर किसी न

किसी रूपमें मानते चले जाते हैं। हमने इन रत्नोंमेंसे हीरेकी परीक्षा स्वयं पहनकर की है; साथ ही जयपुरमें, जहाँ जौहरी अधिकतासे रहते हैं, इस विषयकी ख़ूब पूछ-ताछ भी की थी। उन लोगों का कहना है, कि शास्त्रोंमें जो रत्नोंके धारण करनेके गुण लिखे हैं, वे राई-रत्ती सच हैं। हमलोग समय-समयपर पीड़ा शान्त्यर्थ इनको पहनते और तत्काल फल पाते हैं।

ख़ैर, कुछ भी हो; जिनको ईश्वरने इन रत्नोंके धारण करने योग्य बनाया हो, वह इन्हें अवश्य पहनें और परीक्षा करें। यदि कुछ भी न होगा, तो सुन्दरता बढ़नेमें तो कोई संशय ही न रहेगा। जिन अँगरेज़ोंकी नक़ल हमारे बाबू लोग करते हैं, वे स्वयं इन सब रत्नोंको ख़ूब ही ख़रीदते और पहनते हैं।

खड़ाऊँ पहनना ।

भोजनके पहले या पीछे खड़ाऊँ अवश्य ही पहननी चाहियें; क्योंकि इनसे पाँवोंके रोग दूर होते हैं और शक्ति बढ़ती है। इनका पहनना नेत्रोंको हितकारी और उम्रको बढ़ानेवाला है।

पाँव धोना।

हिन्दुस्तानमें, भोजनके पहले और भोजनके बाद, पाँव धोनेकी चाल है। बहुत लोग सोनेसे पहले भी पाँव धो लेते हैं। यह चाल बहुत अच्छी और आरोग्यता बढ़ाने वाली है। इसमें शक नहीं, दिनमें दो चार बार शीतल जलसे नेत्र, मुख और पैर धोनेवालेको नेत्र-रोग कम होते हैं। हम गर्म देशके रहनेवालोंको हमारे ऋषि-मुनियोंके बनाये हुए नियम सर्वदा हितकारी हैं। अँगरेज़ोंकी नक़ल करना; यानी उनकी तरह कोट, पतलून और बूट धारण किये हुए ही भोजन करना, हमलोगोंको सर्वदा हानिकारक है। देखिये महर्षि सुश्रुत क्या लिखते हैं:—

पादप्रक्षालनं पादमलरोगश्रमापहम्।
चक्षुः प्रसादनं वृष्यं रक्षोघ्नंप्रीतिवर्द्धनम्॥

"पैर धोनेसे पैरोंका मैल, पैरोंके रोग और थकान दूर होती है; आँखोंको सुख होता है; बल बढ़ता है; राक्षसोंका नाश होता है और प्रीति होती है।" इसवास्ते सुख और आरोग्यता चाहनेवाले, भोजनके आगे-पीछेके सिवा, एक दो बार और भी शीतल जलसे पैर धो लिया करें। परीक्षा करके देखा है, कि सोते समय पैर धो लेनेसे सुखपूर्वक निद्रा आती, दुःस्वप्न नहीं आते और स्वप्नदोष नहीं होते।

भोजन विचार।

आहार ही हमारा प्राणरक्षक है।

हम जो कुछ आहार करते हैं, उसे प्राणवायु ले जाकर आमाशयमें पहुँचाती है। मीठे, खट्टे, खारी, कड़वे, चरपरे और कसैले छः रस होते हैं। इन रसोंमेंसे किसी प्रकारका रस हम क्यों न खावें, आमाशयमें जाकर वह मीठा और झागदार हो जाता है। फिर वही आहार, कुछ नीचे गिरकर, पाचक पित्तकी गर्मीसे पक कर, खट्टा हो जाता है। पीछे इस खट्टे आहारको नाभिमें रहनेवाली "समान वायु" ग्रहणीमें पहुँचा देती है। ग्रहणीमें कोठेकी अग्नि अर्थात् पाचक-पित्त रूप अग्निसे आहार पचता है। पचते समय आहार—खाया हुआ पदार्थ—कटु हो जाता है; किन्तु पीछे अग्नि-बलसे भली भाँति पचने पर मीठा और चिकना हो जाता है। इस प्रकार पचे हुए आहार के सारको "रस" कहते हैं। यह "रस" ही भोजनका सूक्ष्म सार है। यह रस ही तेज-स्वरूप है। सार-हीन भाग मलद्रव कहलाता है। इसका जलीय भाग वस्ति—पेड़—में जाता है। इसेही मूत्र कहते हैं। जो शेष मल रहा, उसको विष्ठा या पाखाना कहते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है, कि जो कुछ हम खाते और पीते हैं, उसके सारको "रस" कहते हैं। रस खिच जानेके पीछे जो पदार्थ बच रहता है, वह निकम्मा और सार-हीन होता है। यह शेष बचा हुआ सारहीन पदार्थ कुछ पतला और कुछ गाढ़ा होता है। पतले पदार्थको मूत्र-वाहिनी—पेशाबके बहानेवाली—नस पेड़ूमें ले जाकर, पेशाबकी थैलीमें जमा कर देती है।

अब जो गाढ़ा सारहीन पदार्थ रह गया, वह मलाशय—पाख़ानेकी थैलीमें जाकर पाख़ाना हो जाता है। अपान वायु जो एक प्रकारकी वायु होती है, पेशाब और पाख़ानेको मूत्रेन्द्रिय और गुदा द्वारा बाहर निकालकर फैंक देती है।

रसको समान वायु ले जाकर हृदय में स्थापन करती है; क्योंकि रसका स्थान-हृदय है। हृदयसे दश नाड़ियाँ नीचे, दश ऊपर और चार तिरछी गई हैं। आहारका सार "रस" इन्हीं नाड़ियोंमें होता हुआ, सम्पूर्ण धातुओंको पुष्ट करता, शरीरको बढ़ाता, धारण करता और जीवित रखता है। अगर यही रस मन्दाग्निसे अधकच्चा रह जाता है, तो खट्टा या चरपरा हो जाता है; तब अनेक रोगोंको पैदा करता और विषके समान मनुष्यको मार भी डालता है।

यही जलरूप रस जब कलेजे और तिल्लीमें पहुँचता है, तब रञ्जक पित्तकी गर्मीसे खून हो जाता है। खून सम्पूर्ण शरीरमें रहता है। खूनही जीवका सर्वोत्तम आधार है। जिसतरह "रस" रुधिरके स्थानमें पहुँचकर रुधिर हो जाता है; उसी तरह मांस-स्थानमें गया हुआ "रुधिर" मांस हो जाता है; खून अपनी अग्निसे पक कर और वायुसे गाढ़ा होकर मांस बन जाता है। इसी तरह मांससे मेद—चरबी—बन जाती है; मेदसे हड्डी बन जाती है; हड्डीसे मज्जा बन जाती है। अन्तमें मज्जासे वीर्य्य बन जाता है। इसी क्रमसे स्त्रियोंका आर्त्तव—मासिक—रुधिर—बन जाता है। सुश्रुतजी कहते हैं:—

तत्रैषां धातूनामन्नपानरसः प्रीणयिता।
रसजं पुरुषं विद्याद्रसंरक्षेत्प्रयत्नतः॥
अन्नात्पानाच्च मतिमानाऽचाराच्चाऽप्यऽतन्द्रितः॥

"अन्नपानसे पैदा हुआ रसही इन सब धातुओंका पोषण करनेवाला है। मनुष्य-शरीरको रस ही से पैदा हुआ समझो। इसवास्ते यत्न करके खाने-पीने और आचार-व्यवहारसे सावधान होकर बुद्धिमानको रसकी खूब रक्षा करनी चाहिये।"

आहारके अच्छी भाँति पचनेसे रस बनता है। रससे रक्त यानी ख़ून बनता है। रक्तसे मांस बनता है; मांससे मेद—चरबी—बनती है; मेदसे अस्थि—हड्डी—बनती है; हड्डीसे मज्जा बनती है और मज्जासे शुक्र—वीर्य्य बनता है। रस, रक्त, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र ये गिनतीमें सात हैं। इन सातोंको "धातु" कहते हैं, क्योंकि यह स्वयं मनुष्यमें स्थित रहकर देहको धारण करते हैं। इनमेंसे किसी एकके बिना भी हमारी ज़िन्दगी क़ायम नहीं रह सकती। इनके क्षय होनेसे जीवका क्षय होता है। सुश्रुतने इन सातोंमें रुधिर—ख़ून—को प्रधान माना है और इनकी बढ़ती-घटती भी रुधिरके ही अधीन मानी है। अँगरेज़ीमें भी कहते हैं कि "Blood is the life." यानी ख़ून ही ज़िन्दगी है। "भावप्रकाश" में लिखा है:—

जीवो वसति सर्वस्मिन् देहे तत्र विशेषतः।
वीर्येरक्तेमलेयस्मिन् क्षीणेयाति क्षयंक्षणात्॥

"जीव सारे शरीरमें रहता है; विशेष करके वीर्य्य, ख़ून और मलमें रहता है। जिस समय इनका नाश होता है, उसी समय जीवका भी नाश होता है।" संक्षेपमें, तात्पर्य्य यह है कि, इन सातों धातुओं-से ही हमारी देह ठहरी हुई है और इनमें ही जीवका वास है। इनके बिना काया नहीं है और काया बिना जीव नहीं है। लेकिन ख़ून, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—इन छः धातुओंकी पुष्टि 'रस' (भोजनका सार) से होती है। रस आहारसे बनता है; अतः यह बात भली भाँति सिद्ध हो गई कि, "आहार" ही हमारा प्राणरक्षक है।

भोजनमें सावधानीकी ज़रूरत।

भोजन या आहार ही हमारा प्राणरक्षक है। भोजनसे ही हमारी ज़िन्दगी है। भोजनसे ही देहकी पुष्टि होती है। भोजन ही शरीरको धारण करता है, इसमें सन्देह करनेकी कोई बात नहीं है। सुश्रुत लिखते हैं:—

आहारः प्रीणनः सद्यो बलकृद्देहधारकः ।
आयुस्तेजः समुत्साहस्मृत्योजोऽग्नि विवर्द्धनः ॥

"भोजन तृप्ति करनेवाला, तत्काल ताक़त लानेवाला; देहको धारण करनेवाला; आयु, तेज, उत्साह, स्मरण-शक्ति और जठराग्नि को बढ़ानेवाला है।" भावमिश्र भी लिखते हैं "आहारसे ही देहका पोषण होता है। इससे ही स्मृति, आयु, शक्ति, शरीरका वर्ण, उत्साह, धीरज और शोभा की वृद्धि होती है।

भोजनकी इच्छा रोकनेसे शरीर टूटने लगता है; अरुचि उत्पन्न होती है; थकानसी मालूम होती है; ऊँघ आती है; आँखें कमज़ोर हो जाती हैं; धातुओंकी जीर्णता और बलका क्षय होता है। साफ़ मालूम होता है कि, खाने-पीने बिना हम ज़िन्दा नहीं रह सकते; इसलिए भोजनके मामलेमें हमको बड़ी होशियारीसे चलना चाहिये। भोजन-सम्बन्धी हरेक नियमको दिलमें जमा लेना चाहिये।

(१) कुछ चीज़ें स्वभावसे ही हितकारी होती हैं। उनके सेवनसे हमको यथेष्ट लाभ होता है।

(२) कुछ चीज़ें स्वभावसे ही अहितकारी यानी नुक़सानमन्द होती हैं; उनके सेवन या अधिक सेवन करनेसे अनेक प्रकारके रोग होनेका भय रहता है। उनको या तो कम सेवन करना चाहिये या बिल्कुल ही काममें न लाना चाहिये।

(३) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं, जो अकेली तो अमृतके समान गुणकारी होती हैं; किन्तु किसी दूसरी चीज़के साथ मिल जानेसे ज़हरका काम करती हैं। उनको "संयोग-विरुद्ध" कहते हैं। संयोग-विरुद्ध चीज़ोंको कदापि एक साथ न खाना चाहिये; जैसे दूध मूली इत्यादि।

(४) कुछ चीज़ें ऐसी होती हैं, जो अकेली तो लाभदायक होती हैं; किन्तु दूसरीके साथ बराबर भागमें मिल जानेसे विषके समान

हो जाती हैं; जैसे शहद और घी। इनको यदि मिलाकर खाना हो, तो बराबर न लेना चाहिये। एक को कम और दूसरीको अधिक लेना चाहिये।

(५) कुछ कर्म-विरुद्ध चीज़ अहितकारी होती हैं; जैसे काँसीके वर्त्तनोंमें दस दिन तक रक्खा हुआ "घी" ख़राब होता है।

(६) अन्न फल आदि भी, जो भारी और नुक़सानमन्द हों, न खाने चाहियें; क्योंकि जो चीज़ न पचेगी या अध-कच्ची रह जायगी, उससे अजीर्ण, हैज़ा आदि भयङ्कर रोग हो जायँगे और अन्तमें मृत्यु होना भी सम्भव है।

(७) भोजन बिना हम कुछ दिन जी भी सकते हैं; लेकिन जल बिना कुछ दिन भी नहीं जी सकते। मैला जल पीने से हैज़ा आदि रोग होकर हमारा शरीर नाश हो सकता है; इस वास्ते पानी हल्का, शीघ्र पचनेवाला और साफ़ पीना चाहिये।

(८) रसोइया, घरके दूसरे आदमी, घरकी बदचलन औरत या शत्रु लोग अक्सर भोजनमें विष खिला दिया करते हैं; इस वास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

(९) जिस धातुके वर्त्तनमें जो पदार्थ खाना चाहिये, उसके विरुद्ध दूसरे वर्त्तनमें खानेसे भी वह बिगड़ जाता और लाभके बदले हानि करता है। जैसे पीतलके वर्त्तनमें खटाईके पदार्थ बिगड़ जाते हैं। बिगड़े हुए पदार्थोंके खानेसे वमन वगैरः रोग होने लगते हैं।

(१०) भोजन-सम्बन्धी शास्त्रोक्त नियमोंपर भी ध्यान न रखने से अनेक रोग हो जाते हैं; जैसे भूख लगने पर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्द हो जाती है। भोजन करके तत्काल ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे पेटमें दर्द होने लगता है या फोते बढ़ जाते हैं। भूखमें भोजन न करके केवल जल-द्वारा ही पेट भर लेनेसे "जलोदर" रोग हो जाता है।

इस तरहकी और भी अनेक बातें हैं, जिनमें ज़रा भी उलट-फेर या भूल हो जानेसे मनुष्य बीमार ही नहीं हो जाता; वरन् इस दुर्लभ मनुष्य-देहसे सदाके लिए छुटकारा ही पा जाता है। तब कौन ऐसा मूर्ख होगा, जो जान-बूझ कर, शरीर-रक्षाके मूल आधार "भोजन" के मामलेमें भूल या असावधानी करेगा? जिन बातोंको हमने यहाँ संक्षेपमें लिखा है, उन्हें आगे हम विस्तारसे लिखना बहुत ही ज़रूरी समझते हैं; क्योंकि ऊपर यह बात साफ़ तौरसे समझा दी गई है कि "भोजन" में सावधानीकी विशेष आवश्यकता है।

अकसीरका काम करनेवाली दवाएँ।

लवणभास्कर—इस चूर्णके खानेसे अजीर्ण, मन्दाग्नि, संग्रहणी, वायुगोला, तिल्ली, यकृतरोग, सूजन, बादी ववासीर और दस्तक़ब्ज प्रभृति अनेक पेटके रोग नाश होते हैं। दाम १ शीशीका १)।

अकबरी चूर्ण—इस चूर्णके खानेसे खाना हज़म होता, भोजन पचकर दस्त साफ होता, भूख बढ़ती, उत्तम रस बनता और तिल्ली, वायुगोला, बदहज़मी, खट्टी डकारें आना, गला जलना, पेट भारी रहना, हवा न खुलना, जी मिचलाना, क़ब्ज़ होना, पेटमें दर्द होना, भोजन पर मन न चलना आदि शिकायतें निश्चय ही दूर हो जाती हैं। पेटमें पहुँचते ही यह पत्थरको भी हज़म करता और हैज़ेके आरम्भमें खिला देनेसे हैजा होने नहीं देता। हर गृहस्थ और वैद्यके घरनें यह चूर्ण हर समय तैयार रहना चाहिये, क्योंकि यह समय पर जान बचाता है। खाने में भी मज़े-दार है। इसके सेवनसे धातुको नुक़सान नहीं पहुँचता। दाम छोटी शीशीका ।।) बड़ी शीशी का १)

गोली आँख—इन गोलियोंके नेत्रोंमें लगानेसे बालकों और स्त्रियोंकी आँखें दुखना, लाल हो जाना, फूल जाना, कड़क मारना, पानी बहना, खुजली चलना आदि आँखोंके रोग नाश हो जाते हैं। गोली आंजने के पहले दिन ही आराम मालूम होता है। दाम ६ गोलीकी शीशीका ।।) एक गोलीमें एक बालक का भला होता है।

स्वभावसे हितकारी पदार्थ।

(फ़ायदेमन्द चीज़ें)

लाल चाँवल	सैंधा नमक	वथुआ	तीतर
साँठी चाँवल	अनार	जीवन्ती	लवा
जौ	आमला	पोई	रोहू मछली
गेहूँ	दाख या अंगूर	परवल	निर्मल जल
मूँग	खजूर या छुहारा	ज़िमीकन्द	गायका दूध
मसूर	फ़ालसे	काला हिरन	गायका घी
अरहर	खिन्नी	लाल हिरन	तिलका तेल
मीठा रस	बिजौरा नीबू	चित्रित हिरन	मिश्री

हितकारीसे मतलब आरोग्यजनकसे है। जिन चीज़ोंके नाम इस नक़शेमें दिये हैं, ये सबके लिए फ़ायदेमन्द हैं। इनके सेवनसे लाभके सिवा हानिका खटका नहीं है। किन्तु यह नियम तन्दुरुस्तों के लिये है, बीमारोंको नहीं। तन्दुरुस्त आदमीको जो पदार्थ हितकारी है, बीमारको वही नुक़सानमन्द हो सकता है। यद्यपि भात और दूध अच्छे पदार्थ हैं; किन्तु कितने ही रोगोंमें यही दूध और भात नुक़सानमन्द हैं। बादीके रोगोंमें भात और कफके रोगोंमें दूध अपथ्य है।

ऊपरके नक़शेमें, हम मीठे रसको हितकारी लिख आये हैं; अतएव उसकी कुछ तारीफ़ लिख देना भी ज़रूरी समझते हैं। मीठा, खट्टा, खारी, कड़वा, चरपरा और कसैला—ये छः रस पदार्थोंमें रहते हैं। इसमेंसे पहला-पहला रस पीछे-पीछेके रससे अधिक बल देनेवाला है। सब रसोंमें मीठा रस उत्तम है। मीठा रस—शीतल, धातु पैदा करनेवाला, स्तनोंमें दूध पैदा करनेवाला, बल देनेवाला, आँखोंको हितकारी, वात-पित्तको नष्ट करनेवाला, पुष्टि करनेवाला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला और उम्रके लिये हितकारी है, लेकिन ज़्यादा मीठा

रस खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, मोटापन, कीड़े, प्रमेह, मेद, अग्निमन्दता और कफके रोग होते हैं।

स्वभावसे अहितकारी पदार्थ।

(नुक़सानमन्द चीज़ें)

फलीवाले अनाजोंमें उड़द, ऋतुओंमें गर्मीकी ऋतु, नमकोंमें खारी नमक, फलोंमें बड़हल, सागोंमें सरसोंका साग, दूधोंमें भेड़का दूध, तेलोंमें कुसुमका तेल और मिठाइयोंमें राब,—ये सब चीज़ें मनुष्यको स्वभावसे ही नुक़सानमन्द होती हैं।

संयोग-विरुद्ध पदार्थ।

(मिलनेसे नुक़सानमन्द)

दूध और बेलफल	दूध और मूली	शहद और बड़हल
दूध और तोरई	दूध और मछली	शहद और मूली
दूध और टेंटी	दूध और बड़हल	शराब और खीर
दूध और नीबू	दूध और केला	खिचड़ी और खीर
दूध और नमक	दूध और सत्तू	मछली और गुड़
दूध और कुलथी	दही और केला	छाछ और केला
दूध और तिलकुट	दही और बड़हल	बड़हल और केला
दूध और दही	दही और गर्म पदार्थ	उड़दकी दाल और बड़हल
दूध और तेल	शहद और गर्म जल	घी और बड़हल
दूध और पिट्ठी	शहद और मछली	दूध और सूअरका मांस इत्यादि
दूध और सूखे साग	शहद और गर्म पदार्थ	
दूध और जामुन	शहद और वर्षाका जल	

ऊपर जो नक़शा दिया गया है, उसमें संयोग-विरुद्ध पदार्थोंके जोड़े दिये हैं। ये पदार्थ एक दूसरेसे मिलकर विषके समान हो जाते हैं।

दूधके साथ नमक विरुद्ध हो जाता है; दूधके साथ मछली विरुद्ध हो जाती है; शहद और गर्मजल मिलनेसे विरुद्ध हो जाते हैं। इस वास्ते चतुर मनुष्य इन चीज़ोंको मिलाकर या एक ही समय न खावे।

कर्म-विरुद्ध पदार्थ।

सरसोंके तेल या किसी तरहके तेलमें भूनकर कबूतर का माँस न खाना चाहिये। काँसीके बरतनमें दश दिन रक्खा हुआ "घी" न खाना चाहिये। "शहद" गर्म करके या गर्म पदार्थोंके साथ अथवा गर्मीके मौसममें न खाना चाहिये। गर्मागर्म भोजन यदि शीतल हो जाय, तो उसे फिर गर्म करके न खाना चाहिये।

मान-विरुद्ध पदार्थ।

चतुर मनुष्यको चाहिये कि, शहद और जल तथा शहद और घी बराबर-बराबर तोलमें मिलाकर न खाय; घी और चर्बी, तेल और चर्बी तथा और किसी तरहकी दो चिकनाइयोंको भी बराबर-बराबर मिलाकर न खाय। शहद और कोई चिकनी चीज़ घी तेल इत्यादि, जल और चिकनी चीज़ इन्हें भी बराबर-बराबर मिलाकर न खाय। विशेष करके, घी तेल वग़ैरः चिकनी चीज़ों और शहदके साथ वर्षाका जल न पीवे।

अनाजोंका वर्णन।

चाँवल।

चाँवल बहुत प्रकारके होते हैं। उन सबका वर्णन करनेसे ग्रन्थ बढ़ जानेका भय है; इस वास्ते हम यहाँ सिर्फ़ दो प्रकारके चाँवलोंका वर्णन करते हैं—एक शाली चाँवल, और दूसरे साँठी चाँवल।

शाली चाँवल।

शाली चाँवल हेमन्त ऋतुमें पैदा होते हैं। इनपर भूसी नहीं होती और यह सफ़ेद होते हैं। ये मीठे, चिकने, बलदायक, रुके हुए मलको निकालनेवाले, कसैले, रुचि करनेवाले, स्वरको उत्तम करनेवाले, वीर्य्य को बढ़ानेवाले, शरीरको पुष्ट करनेवाले, कुछ-कुछ बादी और कफ करनेवाले, शीतल, पित्तकारक और पेशाब बढ़ानेवाले होते हैं।

साँठी चाँवल

जो चाँवल बालमें ही पक जाते हैं, उनको साँठी चाँवल कहते हैं। ये चाँवल शीतल, हल्के, मलको बाँधनेवाले, बादी और पित्तको शान्त करनेवाले और शाली चाँवलोंके समान गुणदायक होते हैं। सब चाँवलोंमें साँठी चाँवल उत्तम, हल्के, चिकने, त्रिदोषनाशक, मीठे कोमल, ग्राही, बलदायक और ज्वरको नष्ट करनेवाले हैं।

जौ।

कसैले, मधुर, शीतल, लेखन, कोमल, रूखे, बुद्धि और अग्निको

बढ़ानेवाले, अभिष्यन्दी, स्वरको उत्तम करनेवाले, बलकारक, भारी, वात और मलको बहुत करनेवाले; चमड़ेके रोग, कफ, पित्त, मेद, पीनस, दमा, खांसी, उरुस्तम्भ, खून-विकार और प्यासको नाश करनेवाले हैं।

गेहूँ।

मीठे, शीतल, वात तथा पित्त नाशक, वीर्य बढ़ानेवाले, बलदायक, चिकने, दस्तावर, जीवन-रूप, पुष्टिदायक और रुचिकारक होते हैं। नये गेहूँ कफकारक होते हैं; परन्तु पुराने गेहूँ कफकारक नहीं होते। मथुरा, आगरे, दिल्ली आदिमें जो गेहूँ होते हैं, वे मधूली गेहूँ कहलाते हैं। मधूली गेहूँ शीतल, चिकने, पित्तनाशक, मीठे, हलके, वीर्य बढ़ानेवाले, पुष्टिदायक और पथ्य होते हैं।

मूँग।

रूखे, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, शीतल, स्वादु, थोड़ी वादी करनेवाले, आँखोंके लिए हितकारी और बुख़ारको नाश करते हैं। सुश्रुत और चरक हरे मूँग में अधिक गुण लिखते हैं।

उड़द।

हिन्दी में इसे उड़द और उर्द कहते हैं। संस्कृतमें माष और बँगला में माष-कलाय कहते हैं। उड़द भारी, पाकमें मधुर, चिकना, रुचि करनेवाला, वातनाशक, तृप्तिकारक, बलदायक, वीर्य बढ़ानेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक, दूध बढ़ानेवाला, मेदकारक, कफकारक और पित्तकारक है। उड़द, दही, मछली और बैंगन,—ये चारों कफ और पित्त को बढ़ानेवाले हैं।

मौठ।

बँगला भाषामें इसे बन-मूँग कहते हैं। यह वातकारक, ग्राही, कफ तथा पित्तनाशक, हलकी, अग्निको जीतनेवाली, कीड़े पैदा करने वाली और बुख़ारको नाश करनेवाली है।

मसूर।

पाकमें मधुर, ग्राही, शीतल, हलकी, रूखी, बादी करनेवाली है; किन्तु कफ, पित्त, खून-विकार और बुख़ारको नाश करनेवाली है।

अरहर।

कसैली, रूखी, मधुर, शीतल,हलकी, ग्राही, बादी करनेवाली, रक्त को उत्तम करनेवाली, पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाली है।

चना।

शीतल, रूखा, हलका, कसैला, विष्टम्भी, बादी करनेवाला, खून, कफ और बुखारको नाश करनेवाला है। तेल में आगपर भुने हुए चनोंमें यही गुण है। गीले भुने हुए चने बलदायक और रुचिकारक होते हैं। सूखे भुने हुए चने—अत्यन्त रूखे, वात और कोढ़को कुपित करनेवाले होते हैं।

मटर।

मधुर, पाकमें भी मधुर और शीतल होते हैं।

तिल।

स्वादिष्ट, चिकने, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाले, बलदायक, बालोंको उत्तम करनेवाले, छूनेमें शीतल, चमड़े को हितकारी, दूध बढ़ानेवाले, घावमें हित करनेवाले, पेशाबको थोड़ा करनेवाले, ग्राही, बादी करनेवाले, अग्निदीपन करनेवाले और बुद्धि बढ़ानेवाले हैं। सफेद तिल मध्यम हैं। काले तिल रोग नाश करनेमें सर्वोत्तम हैं।

सरसों।

चिकनी, कड़वी, तीक्ष्ण, गर्म, कफ और बादी नाश करनेवाली, खून, पित्त और अग्निको बढ़ानेवाली, खुजली, कोढ़ और कीड़ोंको नाश करनेवाली है। जो गुण लाल सरसोंमें हैं, वही सफेद सरसोंमें हैं, परन्तु सफेद सरसों उत्तम होती है।

राई।

कफ तथा पित्तनाशक, तीक्ष्ण, गर्म, रक्तपित्त करने वाली, कुछ रूखी, अग्निको दीपन करने वाली, खुजली, कोढ़ और कोठेके कीड़ोंको नाश करनेवाली है।

अनाज-सम्बन्धी नियम ।

सभी नये अनाज मीठे, भारी और कफकारक होते हैं। एक वर्षके पुराने हों तो अत्यन्त हलके, पथ्य और हितकारी होते हैं। जौ, गेहूँ, तिल और उड़द ये नये उत्तम और लाभदायक होते हैं; लेकिन दो वर्ष से ऊपरके पुराने, रसहीन, रूखे और गुणकारक नहीं होते। नवीन जौ, गेहूँ और उड़द आदि तन्दुरुस्त लोगोंके लिये अच्छे होते हैं; लेकिन पथ्य भोजन करनेवालोंको पुराने ही अच्छे होते हैं।

शाक-वर्णन ।

पत्तोंके साग ।

वथुआ ।

अग्निदीपक, पाचक, रुचिकारक, हलका और दस्तावर है। तिल्ली, रक्तपित्त, बवासीर, कीड़े और त्रिदोषको नाश करनेवाला है।

चौलाई ।

हलकी, शीतल, रूखी, मलमूत्र निकालने वाली, रुचिकारक, अग्निदीपक, विषनाशक और पित्त, कफ तथा खून-विकार-नाशक है। जल-चौलाई कड़वी और हल्की होती है। यह खून-विकार, पित्त और वातनाशक है।

पालक ।

पालकका साग शीतल, कफकारक, दस्तावर, भारी, मेद, श्वास, पित्त और खून-विकार आदि नाशक है।

कुल्फा ।

हिन्दी में इसे नोनिया भी कहते हैं। यह रूखा, भारी, बादी,

कफनाशक, अग्निदीपक, स्वादमें खारा और खट्टा, बवासीर, मन्दाग्नि और विषनाशक है ।

चूका ।

बहुत खट्टा, स्वादु, वातनाशक, कफ और पित्त करनेवाला, रुचिकारी और पचनेमें अत्यन्त हल्का होता है । बैंगनके साथ खानेसे अत्यन्त रुचिकारी है ।

मूली ।

मूलीके ताज़ा पत्तोंका साग—पाचक, हल्का, रुचिकारक और गर्म है । तेलमें भुना हुआ शाक—त्रिदोषनाशक है । बिना भुना हुआ साग—कफ और पित्त करनेवाला है ।

थूहर ।

थूहरके पत्तोंका साग—चरपरा, अग्निदीपक, रोचक, अफारा, वायुगोला, सूजन, अष्ठीलिका और पेट के दूसरे रोग नाश करनेवाला है ।

गोभी ।

गोभीके पत्तोंका साग—कोढ़, प्रमेह, ख़ून-विकार, मूत्रकृच्छ्र और ज्वरनाशक तथा हलका है ।

चना ।

चनेका साग—रुचिकारक, दुर्जर, कफ और बादी करनेवाला, खट्टा, विष्टम्भकारक, पित्त नाश करनेवाला और दाँतोंकी सूजन दूर करनेवाला है ।

सरसों ।

सरसोंके पत्तोंका साग—चरपरा, पेशाब और पाख़ानेको बहुत करनेवाला, भारी, पाकमें खट्टा, विदाही, गर्म, रूखा, त्रिदोषनाशक, खारी, नमकीन, स्वादु और सब सागोंमें निन्दित यानी बहुत बुरा है।

फूलोंके साग।

केलेका फूल।

चिकना, मीठा, भारी, शीतल और कसैला है। बादी, पित्त, रक्त-पित्त और क्षय-रोगको नाश करता है।

सहँजनेका फूल।

इसका साग चरपरा, तीक्ष्ण, गर्म, नसोंमें सूजन करनेवाला, कीड़े, बादी, नासूर, तिल्ली और गोलेको नाश करनेवाला है।

सेमरका फूल।

इसका साग यदि घी और सेंधा नोन डालकर पकाया जाय, तो दुःसाध्य प्रदरको भी नाश करता है। यह रस पाकमें मीठा और कसैला, शीतल, भारी, ग्राही, बादी करनेवाला, कफ और पित्तको नाश करनेवाला है।

फलोंके साग।

पेठा।

इसे संस्कृतमें कूष्माण्ड कहते हैं। यह पुष्टिकारक, वीर्यवर्द्धक और भारी है तथा पित्त, ख़ून-विकार और वातनाशक है। कच्चा पेठा अत्यन्त शीतल नहीं है; किन्तु स्वादु, खारी, अग्निदीपक, हलका, वस्ति (मूत्राशय) को शोधनेवाला, मृगी और पागलपन आदि मानसिक रोगों तथा दोषों को जीतनेवाला है।

ककड़ी।

कच्ची ककड़ी—शीतल, रूखी, ग्राही, मधुर, भारी, रुचिकारी और पित्तनाशक है। पकी ककड़ी—प्यास और अग्नि बढ़ानेवाली एवं पित्तकारक है।

कचेंड़ा।

बादी और पित्तनाशक है; बलदायक, पथ्य और रुचिकारक है; शोष रोगीको अत्यन्त हितकारी है; लेकिन परबल से गुणमें कुछ कम है।

करेला।

शीतल, मल-भेदक, दस्तावर, हलका और कड़वा है; बादी नहीं करता, बुख़ार, पित्त, कफ, ख़ून-विकार, पीलिया, प्रमेह और कीड़ोंको नाश करनेवाला है।

नेनुआ।

नेनुआको घीयातोरई भी कहते हैं। यह चिकना होता है तथा रक्तपित्त और बादीको नाश करता है।

तोरई।

शीतल, मीठी, कफ और बादी करनेवाली, पित्तनाशक और अग्निदीपक है। श्वास, खाँसी, ज्वर और कीड़ोंको नाश करती है।

परबल।

पाचक, हृदयको हितकारी, वीर्यवर्द्धक, हल्का, अग्निदीपन करने वाला, चिकना और गर्म है। खाँसी, ख़ून-विकार, बुख़ार, त्रिदोष और कीड़ोंको नाश करता है। परबलकी हड्डी कफनाशक है। परबल के पत्ते पित्त-नाशक और फल त्रिदोषनाशक होते हैं।

सेम्।

शीतल, भारी, बलदायक, दाहकारक और वात तथा पित्तनाशक होती है।

बैंगन।

हिन्दीमें इसे भाँटा भी कहते हैं। बैंगन मीठा, तीक्ष्ण और गर्म है; किन्तु पित्तकारक नहीं है; अग्निदीपन करनेवाला, वीर्य बढ़ाने

वाला और हल्का है; बुख़ार, बादी और कफको नाश करनेवाला है। छोटे बैंगन—कफ और पित्तनाशक हैं। बड़े बैंगन—पित्तकारक और हल्के हैं; बैंगन का भर्त्ता—कुछ कुछ पित्तकारक, हलका और अग्निदीपन करनेवाला है; कफ, मेद, बादी और आमको नाश करता है। एक तरहके बैंगन मुर्ग़ीके अण्डेके माफ़िक होते हैं। वे बैंगन काले बैंगनोंसे गुणमें कम हैं; लेकिन बवासीर रोगमें विशेष हितकारी हैं।

टिण्डे या ढेंढ़स।

रुचिकारक, दस्तावर, बहुत शीतल, वातकारक, रूखे और पेशाब बढ़ानेवाले हैं। पित्त, कफ और पथरी रोगको नाश करते हैं।

ककोड़ा।

मलनाशक, अग्निदीपन करने वाला, कोढ़, जी मिचलाना, अरुचि, खाँसी, श्वास, और बुख़ार को नाश करता है।

कन्द शाक।

ज़िमीकन्द।

अग्निको दीपन करनेवाला, रूखा, कसैला, खुजली करनेवाला, चरपरा, विष्टम्भी, रुचिकारी और हलका है। बवासीर और कफको नाश करता है। विशेष करके बवासीर रोगमें पथ्य है। तिल्ली और गोलेको भी नाश करता है। कन्दोंके जितने साग होते हैं, उनमें ज़िमीकन्द यानी सूरन ही श्रेष्ठ है। जिनको दाद, रक्तपित्त और कोढ़ हो, उनको ज़िमीकन्द खाना अच्छा नहीं है।

आलू।

शीतल, विष्टम्भी, मीठा, भारी, मलमूत्र करनेवाला, रूखा, दुर्जर, बलदायक, वीर्यवर्द्धक, कुछ अग्निवर्द्धक, रक्तपित्तनाशक, लेकिन कफ और बादी करनेवाला है। रतालू वग़ैरः के गुण भी ऐसे ही जानने चाहियें।

अरुई।

इसे घुइयाँ भी कहते हैं। घुइयाँ—बलदायक, चिकनी, भारी, हृदय-रोग तथा कफको नाश करनेवाली किन्तु विष्टम्भी हैं। तेलमें भूनी हुई घुइयाँ अत्यन्त रुचिकारी होती हैं।

मूली।

मूली दो प्रकारकी होती हैं। छोटी और बड़ी। छोटी मूली चरपरी, गर्म, रुचिकारक, हल्की, पाचक, त्रिदोष-नाशक, स्वरको उत्तम करनेवाली, ज्वर, श्वास, कानके रोग, कण्ठ-रोग और नेत्र-रोगनाशक है। बड़ी मूली रूखी, गर्म, भारी, त्रिदोषको उत्पन्न करने वाली होती है। यही बड़ी मूली यदि तेलमें पकाई जाय, तो त्रिदोष-नाशक हो जाती है।

गाजर।

मीठी, तीक्ष्ण, कड़वी, गर्म, अग्निको दीपन करनेवाली, हलकी और ग्राही है। रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और बादीको नाश करनेवाली है।

कसेरू।

शीतल, मीठा, कसैला, भारी, ग्राही*, वीर्यवर्द्धक, वात, कफ और अरुचि करनेवाला तथा दूध बढ़ानेवाला है। पित्त, खून-विकार, दाह और नेत्र-नाशक है।

* नोट—ग्राही, दीपन, पाचन, लेखन आदि शब्दोंके अर्थ इस पुस्तकके अन्तमें अकार आदि क्रमसे देखिये।

फलोंका वर्णन ।

आम ।

आम जगत्में प्रसिद्ध है। इसके समान और कोई दूसरा फल नहीं है। हमारे भारतवर्षमें आम बहुतायतसे पैदा होता है। लाख-लाख धन्यवाद हैं उस परब्रह्म परमात्माको जिसने हमारे देशमें आम जैसा अमृत-फल पैदा किया। यहाँसे आम जहाज़ों द्वारा वलायत तक जाता है। आम बहुत दिन तक नहीं ठहरता। इसको बहुत दिनतक रखनेकी लोगोंने एक बहुत ही अच्छी तरकीब निकाली है। आमके मुखको मोमसे अच्छी तरह बन्द कर देते हैं। फिर एक साफ़ टीनके कनस्तर या काँचके बड़े बर्तनमें शहद भर कर उसीमें आमोंको डुबो देते हैं। ऊपरसे बर्तनका मुख बन्द कर देते हैं। इस तरह रक्खा हुआ आम, महीनों बाद, जैसेका-तैसा निकलता है। अगर यह तरकीब न निकलती, तो वलायत तक आमोंका पहुँचना मुश्किल था; क्योंकि सुएज़ नहर की राहसे भी जहाज़ १५ दिनसे पहले वलायत नहीं पहुँचते। जो आजकल आमोंको रखते हैं और देश-देशान्तरोंमें इनका चालान करते हैं, उनको खूब नफ़ा होता है। आम जैसे फलको सारी दुनिया तरसती है। संस्कृतमें आमके आम्र, रसाल, पिक-वल्लभ, फलश्रेष्ठ, स्त्री-प्रिय, बसन्त-दूत और नृप-प्रिय आदि बहुतसे नाम हैं।

कच्चा आम।

कच्चे आमको कैरी या कच्ची अमियाँ भी कहते हैं। यह कसैली, खट्टी, रुचिकारक, वात और पित्तको करनेवाली है। बड़ा और बिना पका आम खट्टा, रूखा, त्रिदोष और ख़ून-फिसाद करनेवाला होता है।

पका आम।

मीठा, वीर्यवर्द्धक, चिकना, बलकारी, सुखदायक, हृदयको प्यारा, वर्णको उत्तम करनेवाला और शीतल है; पित्तकारक नहीं है। कसैले रसवाला आम—कफ, अग्नि और वीर्यको बढ़ाता है। यही आम अगर दरख़्त पर पका हो, तो भारी, वातनाशक, मीठा, खट्टा, और कुछ-कुछ पित्तको कुपित करता है।

क़लमी आम।

क़लमी आमको हिन्दीमें मालदह आम और संस्कृतमें राजाम्र कहते हैं। यह आम कसैला, स्वादिष्ट, स्वच्छ, शीतल, भारी, ग्राही और रूखा होता है, दस्तक़ब्ज, अफ़ारा और बादी करता है, लेकिन कफ और पित्तको नष्ट करता है।

कोशम्भ आम।

कोशम्भ आम या कोशाम्र जङ्गली आमको कहते हैं। इसके दरख़्त आमके ही समान होते हैं, किन्तु पत्ते और फल छोटे होते हैं। इस आमका कच्चा फल ग्राही, वातनाशक, खट्टा, गर्म, भारी और पित्तकारी होता है, लेकिन पका फल अग्निको दीपन करने वाला, रुचिकारक, हलका और गर्म होता है; कफ तथा बादीको नाश करता है।

आमका रस।

बलदायक, भारी, वातनाशक, दस्तावर, हृदयको अप्रिय, तृप्ति

करनेवाला, अत्यन्त पुष्टिकारक और कफ बढ़ानेवाला है। दूधके साथ यदि आम खाया जाता है, तो वह बादी और पित्तको नाश करता है तथा रुचिकारक, पुष्टिदायक, बलकारक और वीर्य्यवर्द्धक होता है; स्वादमें बहुत ही अच्छा, मीठा और तासीरमें शीतल होता है। आम खाकर दूध पीना बहुत ही गुणदायक है।

अमचूर।

कच्चे आमके ऊपरका छिलका छीलकर फेंक देते हैं। गूदेकी फाँकसी बनाकर धूपमें सुखा लेते हैं। इन सूखे हुए आमके टुकड़ोंको अमचूर कहते हैं। अमचूर—खट्टा, कसैला, स्वादिष्ट, दस्तावर, और कफ तथा बादीको जीतनेवाला होता है। अमचूरकी खटाई देनेसे बहुतसी तरकारियाँ ख़ूब ही मज़ेदार बन जाती हैं। दिल्लीका अमचूर सब स्थानोंसे बढ़िया, साफ़ और सफ़ेद होता है।

अमावट।

पके हुए आमोंका रस निकालकर, कपड़े पर डालकर, सुखा लेते हैं। ज्यों-ज्यों रस सूखता जाता है, त्यों-त्यों उसपर फिर रस डालते जाते हैं। इसी तरह बारम्बार रस डालनेसे रोटी सी जम जाती है; तब खूब सुखाकर उसे अच्छे बर्तनमें रख देते हैं। इसीको अमावट या अम्रावत कहते हैं। अमावट—दस्तावर, रुचिकारक, सूरजकी किरणोंसे सूखनेके कारण हलका, प्यास, वमन और पित्तको नाश करनेवाला है।

आमका फूल।

आमके मौर होता है, उसे ही फूल भी कहते हैं। यह मौर—रुचिकारी, ग्राही और वातकारक है; अतिसार, कफ, पित्त, प्रमेह और दुष्ट रुधिरको नाश करता है।

आमकी गुठली।

आमकी गुठली ही आमका बीज है। यह कसैली, कुछ खट्टी

और मीठी होती है। वमन, अतिसार और हृदयकी जलनको नाश करती है।

आमके नये पत्ते।

ये रुचिकारक, कफ और पित्तको नाश करनेवाले और मङ्गलरूप होते हैं। ये उत्सवोंपर, डोरियोंमें पिरोकर, घरके दरवाज़ोंपर लटकाये जाते हैं। इनके देखनेसे ही चित्त प्रसन्न होजाता है।

आमका अचार।

आम से कितने ही प्रकारके अचार, अचारी और मुरब्बे आदि तैयार किये जाते हैं। पके आमोंके रससे "आम्रपाक" नामका बहुत ही मज़ेदार, पुष्टिदायक और बलवर्द्धक पाक तैयार किया जाता है। आम्रपाक बनानेकी विधि चौथे भागमें लिखी है।

अधिक आम खानेसे हानि।

अत्यन्त आम खानेसे—मन्दाग्नि, विषमज्वर, ख़ून-विकार, दस्त-क़ब्ज़ और आँखोंके रोग होते हैं; इसलिये बहुत आम न खाने चाहियें। ज़ियादातर दोष खट्टे आममें होते हैं, मीठे आममें नहीं।

आमके दोष दूर करनेका उपाय।

अगर किसीने बहुत आम खाये हों, तो वह सोंठको पानीके साथ खावे या ज़ीरा काले नोनके साथ खावे; तब आमका दोष दूर हो जायगा।

कटहर।

इसका कच्चा फल—ग्राही, वातकारक, कसैला, भारी दाह-कारक, मधुर, बलदायक, कफ और मेदको बढ़ानेवाला है।

बड़हल।

इसका पका फल—मीठा, खट्टा, वात तथा पित्तनाशक, कफ तथा अग्निको बढ़ानेवाला, रुचिकारक और वीर्य्यवर्द्धक है।

केला।

मीठा, शीतल, ग्राही, भारी और चिकना होता है; कफ, पित्त, रक्तविकार, दाह, घाव, क्षयरोग और बादीको नाश करता है।

पका केला – स्वादिष्ट, शीतल, वीर्यवर्द्धक, पुष्टिकारक, रुचिकारक और मांस बढ़ानेवाला है; भूख, प्यास, आँखोंके रोग और प्रमेहको नाश करता है।

कचरियाँ।

कचरियोंको सैंध और फूट भी कहते हैं। कच्ची कचरियाँ—मीठी, रूखी, भारी, पित्त और कफ-नाशक तथा ग्राही, लेकिन गरम नहीं होतीं। पकी कचरियाँ गरम और पित्त करनेवाली होती हैं।

नारियल।

इसका फल—शीतल, दुर्जर, मूत्राशयको शोधनेवाला, ग्राही, पुष्टिकारक, बलदायक और वात, पित्त, रक्त-विकार तथा दाहका नाश करनेवाला है। कोमल नारियलका फल विशेष करके पित्तज्वर और पित्तके दोषोंको नष्ट करता है।

नारियल पुराना—भारी, पित्तकारक, विदाही और विष्टम्भी है।

नारियलका पानी—शीतल, हृदयको प्रिय, अग्निदीपक, वीर्यवर्द्धक, हलका, प्यास और पित्तको नाशकरनेवाला, मीठा और मूत्राशयको शुद्ध करनेवाला है।

दाख, अंगूर और किशमिश।

कच्चा अंगूर—हीनगुण और भारी है। खट्टा अंगूर—रक्तपित्त करनेवाला है। पका हुआ अंगूर या पकी दाख—दस्तावर, शीतल, आँखोंको हितकारी, धातुपुष्ट करनेवाली और भारी है। यह प्यास, ज्वर, श्वास, उल्टी होना, वातरक्त, कामला, मूत्रकृच्छ्र, रक्तपित्त, मोह, दाह, शोष और मदात्ययको नाश करती है। गायके थनके

माफ़िक दाख—वीर्य्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नष्ट करनेवाली होती है। किशमिश— वीर्य्यवर्द्धक, भारी, कफ और पित्तको नाश करती है।

खजूर।

शीतल, रुचिकारक, भारी, तृप्तिकारक, पुष्टिकारक, ग्राही, वीर्य्य-वर्द्धक और बलदायक है। यह घाव, क्षयरोग, रक्तपित्त, कोठेकी वायु, वमन, कफ, ज्वर, अतिसार, भूख, प्यास, खाँसी, श्वास, मद, मूर्च्छा, वातपित्त और मदसे हुए रोगोंका नाश करता है।

बादाम।

गरम, चिकना, वीर्य्यवर्द्धक, भारी और वातनाशक है। बादाम की मींगी—मीठी, वीर्य्यवर्द्धक, पित्त और वातनाशक, चिकनी, गरम, कफकारक और रक्तपित्त रोगीको नुक़सानमन्द है।

सेब।

वात तथा पित्तनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक, भारी, पाकमें तथा रसमें मधुर, शीतल, रुचिकारक और वीर्य्यको बढ़ानेवाला है।

नाशपाती।

हलकी, वीर्य्यवर्द्धक, बहुत मीठी, वात, पित्त, कफ इन तीनों दोषों को नष्ट करनेवाली है। संस्कृतमें इसे 'अमृत फल' कहते हैं।

तरबूज़।

ग्राही, शीतल, भारी, आँखोंको ताक़त देनेवाला, पित्त और वीर्य्य-को हरनेवाला है। पका तरबूज़—गरम, खारी, पित्तकारक; किन्तु कफ और वादीको नाश करता है।

ख़रबूज़ा।

पेशाब लानेवाला, बलदायक, कोठेको साफ़ करनेवाला, अत्यन्त स्वादु, शीतल, वीर्य्यवर्द्धक, पित्त और वातनाशक है। जो ख़रबूज़ा

खट्टे, मीठे और खारी रसका होता है, वह रक्तपित्त और घोर सोज़ाक पैदा करता है।

खीरा।

नवीन खीरा—मीठा, शीतल, प्यास, ग्लानि, दाह, पित्त और अत्यन्त रक्तपित्त नाशक है। पका खीरा—खट्टा, गरम, पित्तकारक और कफ तथा बादीको नाश करता है। खीरेका बीज—पेशाब लानेवाला, शीतल, रूखा, पित्त और मूत्रकृच्छ्रको नाश करता है।

ताड़।

ताड़का पका फल—पित्त, ख़ून और कफको बढ़ानेवाला, मुश्किल से पचनेवाला, बहुत पेशाब लानेवाला, अभिष्यन्दी, तन्द्रा और वीर्य्य पैदा करनेवाला है।

बेल।

कच्चा बेल* ग्राही है; कफ, वात और शूलको नाश करता है। पका बेल—भारी, तीनों दोष वाला, दुर्जर, दुर्गन्धित, दाह करनेवाला, ग्राही, मीठा और अग्नि को मन्द करनेवाला होता है।

कैथ।

मारवाड़ी इसे काथोड़ी कहते हैं। कैथका पका फल—भारी है, प्यास, हिचकी, बादी और पित्तको नाश करता है। बहुत ही छोटा फल—कसैला, कण्ठको शुद्ध करनेवाला, ग्राही और मुश्किलसे पचने वाला है।

नारंगी।

मीठी, खट्टी, अग्निको दीपन करनेवाली और वातनाशक है।

---

* बेलको छोड़कर और सब फल पके हुए ही गुणकारी होते हैं, लेकिन बेल कच्चा ही अधिक गुणदायक होता है। दाख, बेल, आमला, हरड़ आदि फल सूखे हुए अधिक गुणदायक होते हैं।

दूसरे प्रकारकी नारङ्गी, खट्टी, बहुत गर्म, मुश्किलसे पचनेवाली, वातनाशक और दस्तावर है।

जामुन।

बड़ी जामुन—स्वादिष्ट, विष्टम्भी, भारी और रुचिकारी है। छोटी जामुनका फल भी ऐसा ही होता है; विशेष कर दाहको नाश करता है।

बेर।

पका हुआ और बहुत मीठा बेर—शीतल, दस्तावर, भारी, वीर्य-वर्द्धक, पुष्टिकारक है और पित्त, दाह, रुधिर-विकार, क्षय तथा प्यासको नाश करनेवाला है।

बहुत छोटा अर्थात् झाड़ी बेर—खट्टा, कसैला, कुछ-कुछ मीठा, चिकना, भारी, कड़वा और वात तथा पित्तनाशक है।

सूखा हुआ बेर—दस्तावर, अग्निवर्द्धक, हलका होता है और प्यास, ग्लानि तथा रुधिर-विकारको नाश करता है।

करौंदे।

कच्चे करौंदे—खट्टे, भारी, प्यास-नाशक, गरम और रुचिकारी होते हैं तथा रक्तपित्त और कफ करते हैं।

पके करौंदे—मीठे, रुचिकारी, हलके, पित्त और वातनाशक होते हैं।

चिरौंजी।

चिरौंजीकी मींगी—मीठी, वीर्य्यवर्द्धक, पित्त तथा वातनाशक, हृदयको प्रिय, कठिनतासे पचनेवाली, चिकनी, विष्टम्भी और आम बढ़ानेवाली होती है।

खिरनी।

वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक, चिकनी, शीतल, भारी होती है और

प्यास, मूर्च्छा, मद, भ्रान्ति, क्षय, तीनों दोष तथा रक्तपित्त-नाशक होती है ।

सिंघाड़ा ।

शीतल, स्वादिष्ट, भारी, वीर्यवर्द्धक, कसैला, ग्राही; वीर्य्य, वात तथा कफको करनेवाला है और पित्त, रुधिर-विकार तथा दाहको नष्ट करता है ।

फालसा ।

पका फालसा—पाकमें मधुर, शीतल, विष्टम्भी, पुष्टिकारक, हृदयको प्रिय है और पित्त, दाह, रक्तविकार, ज्वर, क्षय तथा बादीको नष्ट करता है ।

शहतूत ।

पका शहतूत—भारी, स्वादिष्ट, शीतल, पित्त और बादीको नाश करता है ।

अनार ।

मीठा अनार—त्रिदोष-नाशक, तृप्तिदायक, वीर्य्यवर्द्धक, हलका, कसैले रसवाला, ग्राही, चिकना, बुद्धि और बलदायक है तथा दाह, ज्वर, हृदय-रोग, कण्ठ-रोग तथा मुखकी दुर्गन्धिको नष्ट करता है ।

खटमिट्ठा अनार—अग्निको दीपन करनेवाला, रुचिकारी, कुछ-कुछ पित्तकारक और हलका है ।

खट्टा अनार पित्तको उत्पन्न करनेवाला होता है और वात तथा कफको नष्ट करता है ।

अखरोट ।

इसका गुण बादामके समान है । विशेष करके कफ और पित्त को कुपित करता है ।

बिजौरा ।

मधुर, रसमें खट्टा, अग्निको दीपन करनेवाला, हलका, कण्ठ, जीभ तथा हृदयको शुद्ध करनेवाला और श्वास, खाँसी, अरुचि तथा प्यासको नाश करता है ।

चकोतरा ।

स्वादिष्ट, रुचिकारक, शीतल और भारी होता है; रक्तपित्त, क्षय, श्वास, खाँसी, हिचकी और भ्रमको नाश करता है ।

जम्भीरी नीबू ।

गरम, भारी और खट्टा होता है । वात, कफ, मलबन्ध, शूल, खाँसी, वमन, प्यास, आम-सम्बन्धी दोष, मुखकी विरसता, हृदय-की पीड़ा, अग्निकी मन्दता और कृमि (कीड़े) नाशक है । एक जम्भीरी नीबू छोटासा होता है, वह प्यास और वमनको नष्ट करता है।

कागज़ी नीबू ।

खट्टा, वातनाशक, दीपन, पाचन और हलका होता है । यह नीबू कीड़ों को नाश करनेवाला, पेटका दर्द आराम करनेवाला, अत्यन्त रुचिकारक; वात, पित्त, कफ तथा शूलवालोंको अत्यन्त हितकारी है । त्रिदोष, अग्नि-क्षय, बादीकी पीड़ावालोंको, विषसे दुखियोंको, अग्निमन्दवालोंको यह नीबू देना चाहिये । इस नीबू का छिलका बहुत पतला होता है; इसी कारण इसे कागज़ी नीबू कहते हैं ।

मीठा नीबू ।

इसे शर्बती नीबू भी कहते हैं । यह मीठा और भारी होता है । वात, पित्त, विष, साँपका ज़हर, खून-विकार, शोष, अरुचि, प्यास और वमनको नाश करता है; लेकिन कफ-सम्बन्धी रोगों को करता और बल तथा पुष्टि बढ़ाता है ।

कमरख।

शीतल, ग्राही, स्वादिष्ट और खट्टी है। कफ और बादीको नाश करती है।

इमली।

कच्ची इमली — खट्टी, भारी और वात-विनाशक है तथा पित्त, कफ और रुधिर-विकार करनेवाली है।

पकी इमली—अग्निदीपक, रूखी, दस्तावर और गरम होती है एवं कफ और वातका नाश करती है।

फल-सम्बन्धी नियम।

(१) बेलके फलके सिवा, सब फल पके हुए ही गुणकारक होते हैं। बेल कच्चा ही अधिक गुणकारी होता है। दाख, बेल और हरड़ आदि सूखी हुई अधिक गुणदायक होती हैं। बाकी सब फल रस-सहित ही अधिक गुणकारक होते हैं।

(२) जो गुण फलोंमें कहे गये हैं, वही उनकी मींगियोंमें भी समझने चाहिये।

(३) जो फल बर्फ़से, आगसे, ख़राब हवासे, सांपसे अथवा कीड़े वग़ैरःसे बिगड़ गया हो; बिना समय फला हो; ख़राब ज़मीन में पैदा हुआ हो या पक कर बिगड़ गया हो, वह कभी न खाना चाहिये।

फलोंका व्यवहार।

(कलकत्तेके प्रसिद्ध समाचारपत्र "हिन्दी बंगवासी" से उद्धृत)

औषधियोंका एक साधारण गुण यह है, कि वह आंतोंके काम को संयत रक्खें और अजीर्ण न होने दें। कभी-कभी अधिक अजीर्ण हो जाता है। स्त्रियोंको अजीर्ण बहुत होता है। कुछ आदमी रोज़ अजीर्ण दूर करनेको औषधि सेवन करते हैं। औषधियोंकी

जगह फलोंका व्यवहार करना चाहिये। सेब, नारंगी, नाशपाती, केला और इस्ताबरी नामक फलोंमें अजीर्ण दूर करनेका गुण है। रसभरी, शहतूत और अनारमें भी अजीर्ण दूर करनेका गुण है। सबसे अधिक गुण अंजीर, अंगूर, खूबानी, किशमिश और खजूरमें पाया जाता है। जिन अजीर्ण दूर करनेवाली औषधियोंका विज्ञापन दिया जाता है, उनमें अंजीर अधिक परिमाणमें डाला जाता है; इसलिए इन फलों या इनके रसको खूब लेना चाहिये।

"यदि हृदयका कार्य्य धीमा हो या उसमें गर्मी आ गई हो, तो उसकी शिकायत दूर करनेके लिये फलोंमें विशेष गुण होता है। कारण, फलोंमें जो नमक और खटाई होती है, वह हृदयके कार्य्यमें एक प्रकारकी संचालन-शक्ति उत्पन्न करती है। हृदय फलोंकी चीनी को मामूली चीनीकी अपेक्षा सरलतापूर्वक पचा जाता है।

"यदि अजीर्णके रोगीको विशुद्ध फलोंका हलकासा भोजन आठ या दश दिन तक दिया जाय, तो रोग बिल्कुल दूर हो जाता है। इसका अनुभव बीसों बार सफलतापूर्वक कर लिया गया है। मेदे में एक रस होता है, जिसके साहाय्यसे भोजन हज़म हो जाता है। फलोंके भोजनसे इस रसमें उत्पन्न होनेवाले दुर्गुण दूर होजाते हैं। जिस आदमीको अजीर्णका विकार हो या जो निर्बल हो, उसके लिये उबाले हुए चाँवल और तले हुए सेब अत्यन्त गुणकारी होते हैं। दूसरा गुणकारी भोजन यह है, कि केलेका गूदा खूब पतला किया जाय और उसमें बालाई मिला दी जाय। दो भाग केला और दो भाग बालाई होनी चाहिये। दोनों चीज़ोंको एकमें मिलाकर खानेसे बड़ा लाभ होता है।

"फलोंमें इन्द्रिय-जुलाबकी भी शक्ति है। वे गुरदोंका ख़राब मैल निकाल डालते हैं। गुरदोंमें यदि मैल जम जाय, तो उसे निकालनेके लिये फल बहुत आवश्यक हैं। इस कामके लिए नारंगी और तरबूज़े बहुत अच्छे होते हैं। इन फलों का रस सिर्फ़ गुरदोंका

मैल ही दूर नहीं करता, वरं उनके कार्यमें साहाय्य करता और चित्तको प्रसन्न रखता है।

"यह बात ठीक नहीं, कि गठियाके रोगीको फल न खाना चाहिए या खट्टे फलोंसे परहेज़ करना चाहिए। इसके विरुद्ध फलोंकी खटाई इस रोग में लाभदायक है। यदि गठियाके रोगीको ख़ूब फल खिलाये जायँ तो उसका विकार दूर हो सकता है।

"जो फल खट्टे हों या जिनमें इन्द्रिय-जुलाव लानेकी शक्ति हो, वह रक्तविकार और खुजलीको शीघ्र दूर कर देते हैं। अधिक मांस खानेसे रक्तविकार उत्पन्न हो जाता है, जिसे नीबू और तरबूज़का अधिक व्यवहार दूर कर देता है।

"मनुष्यके शरीरमें एक तरहका नशा उत्पन्न होता है। यह नशा उन लोगोंमें अधिक होता है, जो न्यूनाधिक आलस्य या बैठे रहनेका जीवन निर्व्वाह करते हैं। उनकी पाचन-शक्ति निर्बल होती है; कारण, आँतें अपना काम अच्छी तरह नहीं करतीं, हृदयमें गर्मी बढ़ जाती और मल अच्छी तरह बाहर नहीं निकलता है; इसलिये उन के शरीरमें अपरिपक्व भोजन इकट्ठा रहता है, जो शरीरमें एक प्रकारका परिवर्त्तन पैदा कर देता है; इसके कारण उन लोगोंमें विकलता या पीड़ा उत्पन्न हो जाती है, शिर भारी हो जाता है या शिरःपीड़ा होने लगती है या शरीर के किसी दूसरे भागमें पीड़ा उत्पन्न हो जाती है और उन्हें तन्द्रा आने लगती है। वह विकार जो अत्यन्त हानिकारक होता है, वह ताज़े या तले हुए फलों के खानेसे मिट जाता है। ऐसे रोगीको एक दो सप्ताह तक फल अधिक परिमाण से खिलाये जायँ और पानी भी ख़ूब पिलाया जाय। ऐसा करने से उसके शरीरका सारा अपरिपक्व भोजन और मल सरलतापूर्वक निकल आयगा और वह बिल्कुल स्वस्थ होजायगा।

"शरीरकी कान्ति फल खाने, विशेषतः नारङ्गीके व्यवहारसे बहुत अच्छी रहती है। कारण, इसके साहाय्य से रक्तका विषैला

परिमाण दूर हो जाता है, जो लोग अधिक फल खाते हैं, उनका वर्ण साफ़ और चमकदार रहता है; मुख पर दाग़ और फुन्सियाँ उत्पन्न नहीं होतीं।

"रोगीके शरीरमें रक्तकी कमी चाहे किसी कारणसे हुई हो, फलों के खानेसे दूर हो जाती है और अच्छा रक्त उत्पन्न होता है। केलेमें यह गुण बहुत अधिक पाया जाता है। बच्चोंमें रक्तकी जो कमी उत्पन्न होती है, उसकी प्रधान औषधि फलोंका व्यवहार है।

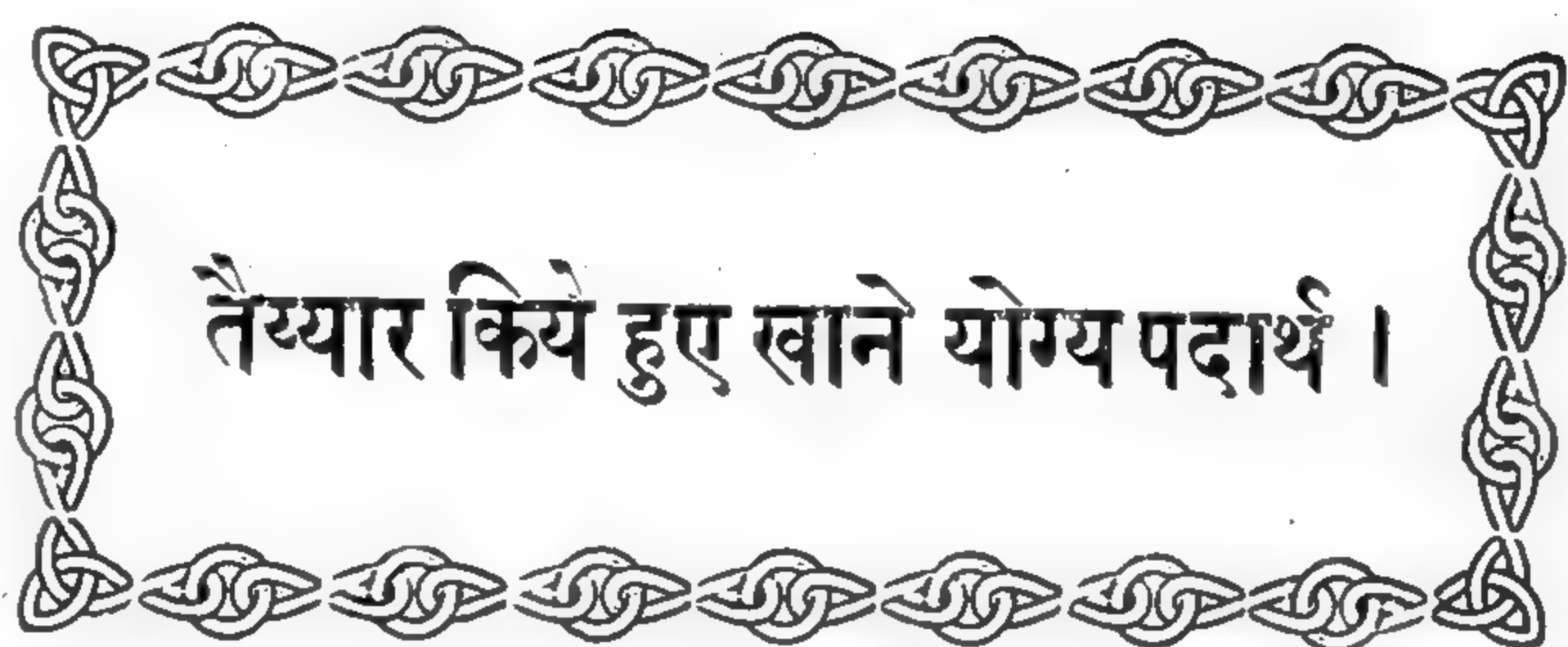
"मुटाई एक प्रकारका रोग है। जो लोग अधिक मोटे हों, उनकी मुटाई दूर करने और उनमें विहित बल उत्पन्न करनेके लिए फल बहुत उपयोगी होते हैं। खट्टे फल या उनका रस ऐसी अवस्थामें अधिक व्यवहार करना चाहिये। प्रति दिन नीबू या नारंगीके रसके दो तीन ग्लास व्यवहार करनेसे मुटाई दूर होकर बल उत्पन्न होता है। अंगोंकी निर्बलताका उत्तम प्रतिकार यह है कि, फलोंका व्यवहार अधिक किया जाय। विशेषतः, ताज़े पके हुए अंगूर, सेब, नाशपाती, केला और अंजीरका व्यवहार बहुत अच्छा है, कारण, इनमें चीनी अधिक होती है और शीघ्र हज़म होकर शरीरकी नसोंमें पहुँच जाती है। इनके साहाय्यसे, गया हुआ बल शरीर में फिर आ जाता है। जिन रोगियोंको पेचिश हो गई हो, उनको फल अधिक परिमाणमें खाने चाहियें। यदि यह रोग बढ़ गया हो, तो खजूर और अंजीर का व्यवहार करें।

"जैतूनका तेल बहुत अच्छा और बलकारक होता है। इसमें जो चिकनाई पायी जाती है, वह सरलतापूर्वक हज़म हो जाती है। जैतूनके तेलका काडलिवर आइल अधिक लाभदायक होता है। काडलिवर आइलकी अपेक्षा ख़ास जैतूनका तेल या बालाई अधिक लाभदायक होती है। जिन लोगोंका मांस घटने लगे या जो दुबले होने लगें, उनको जैतूनका तेल अवश्य व्यवहार करना चाहिये। इसके साथ जुहीका रस भी व्यवहार किया जाता है। जैतूनका

तेल अजीर्ण भी दूर करता है। इसे काष्टर आइलके स्थानमें व्यवहार करना बहुत अच्छा है। इसे चाहे ख़ाली व्यवहार करो या तरकारीके साथ। जो लोग इसे ख़ाली व्यवहार न कर सकते हों, उनको चाहिये कि वह इसे नारङ्गीके रस या किसी दूसरे फलके रसमें मिलाकर व्यवहार करें।

"यदि मांस खानेकी आदत न पड़ गई हो, तो बच्चोंका उपयोगी भोजन मांस नहीं, किन्तु फल होता है। प्रत्येक अवस्थाके बालकके लिये फलोंसे अच्छा दूसरा कोई भोजन नहीं। बच्चोंको जिन औष-धियोंकी आवश्यकता है, वह भी फलोंसे ही तैयार की जाती हैं। बच्चे, मिठाईकी अपेक्षा, फलोंको अधिक पसन्द करते और बड़े प्रेमसे खाते हैं।

"पश्चिमीय फ्रान्स, दक्षिणीय जर्मनी और स्विट्ज़रलेण्डमें एक औषधका चलन है, जिसे अंगूरी दवा कहते हैं। यह औषधि अजीर्ण, मन्दाग्नि और हृदयके विकारमें रामबाण प्रमाणित हुई है। इन रोगोंमें डेढ़ या दो और कभी-कभी तीन सेर तक प्रतिदिन अंगूर खाने चाहियें। यदि किसीको क्षयी रोग लग जाय, तो उसके लिये यह औषधि रामबाण और गुरदे तथा फेफड़ेके रोगोंमें भी यह औषधि लाभदायक प्रमाणित हुई है।

"यह बात दावेके साथ कही जाती है कि यदि मनुष्य सदा भोजनके साथ फलोंका व्यवहार करता रहे, तो वह बहुत कम बीमार होगा। रोगोंका प्राबल्य कम होजायगा और उसके सारे रोग दूर हो जायँगे। कारण फलोंमें प्राकृतिक रूपसे कोई हानिकारक वस्तु नहीं होती। यदि फलोंके साथ दूध और मक्खनका व्यवहार किया जाय, तो और अधिक लाभ हो। इस प्रकारका भोजन शरीर पालता, बल पहुँचाता और भूख बढ़ाता है। इसमें कोई सन्देह नहीं, कि फल खानेवाले मांस खानेवालोंसे जीवनके प्रत्येक कार्य्यमें अधिक सफलता प्राप्त करते देखे गये हैं। फल खानेवालोंमें बुढ़ापे तक चुस्ती-फुरती और स्वास्थ्य की कमी नहीं होती।"

तैय्यार किये हुए खाने योग्य पदार्थ ।

मुनियोंने जिन पदार्थोंमें जो गुण कहे हैं, उन पदार्थोंके बनाये हुए अन्नोंमें भी वही सम्पूर्ण गुण होते हैं—यह सामान्यता से कहा गया है । किसी-किसी अन्नमें संस्कार-भेदसे दूसरे गुण भी हो जाते हैं; जैसे कि पुराने चाँवलोंका भात हलका होता है, परन्तु वही शाली चाँवलोंका भात खिलता नहीं और चिउरा भारी होता है । कहीं संयोग (मिलने) के प्रभावसे, गुणोंमें फ़र्क़ हो जाता है । जैसे कि, दुष्ट अन्न भारी होता है और घी भी भारी होता है, परन्तु वही दुष्ट अन्न अगर घीमें बनाया गया हो, तो हलका और हितकारी होता है । इसी कारण नीचे रोज़मर्रह काममें आने वाले कुछ तैयार किये हुए यानी पकाये हुए पदार्थोंके गुण लिखते हैं:—

भात ।

अग्निकारक, पथ्य, तृप्तिदायक, रुचिकारक और हलका होता है। लेकिन बिना धोये हुए चाँवलोंका, बिना माँड़ निकाला हुआ और ठण्डा भात भारी, रुचिकारक और कफकारक होता है ।

दाल ।

मूँग, अरहर, चना और उड़द आदिकी दाल जो नमक-अदरख, आदिके साथ जलमें पकाई जाती है, वह विष्टम्भकारी, रूखी और

विशेष कर शीतल होती है। भुनी हुई बिना छिलकोंकी दाल अत्यन्त हलकी होती है।

खिचड़ी।

दाल चाँवल मिलाकर जो खिचड़ी जल में पकाई जाती है, वह वीर्यवर्द्धक, बलदायक, भारी, कफ और पित्तको पैदा करनेवाली, दुर्जर और मलमूत्र करने वाली होती है।

खीर।

चतुर मनुष्य अध-औटे दूधमें, घीमें भुने हुए चाँवल डाल कर पकावे; जब चाँवल एक हो जायँ, तब साफ़ सफ़ेद बूरा और घी डाले; यही उत्तम खीर है। खीर दुर्जर, पुष्टिकारक और बलदायक होती है। बहुत ही उत्तम मनमोहन खीर बनाने की विधि आगे लिखी है।

सेमई।

तृप्तिकारक, बल बढ़ानेवाली, भारी, पित्त और वातनाशक, मलको रोकनेवाली, सन्धानकारक और रुचिको उत्पन्न करनेवाली होती हैं; मगर इन्हें अधिक न खाना चाहिये।

पूरी।

पुष्टिकारक, वृष्य, बलवर्द्धक, अत्यन्त रुचिकारक, ग्राही, पाकमें मधुर और त्रिदोष-नाशक होती है। बाज़ारकी पूरियाँ इसके विपरीत बहुत ही नुक़सानमन्द होती हैं।

कचौरी।

भारी, स्वादिष्ट, चिकनी और बलकारी होती है; पित्त और खून को बिगाड़ती है और आँखोंकी रोशनीको कम करती है। तासीर

में गरम और बादी नाशक है; अगर कचौरी घीमें बनाई जाय, तो आँखों के लिए फ़ायदेमन्द होती है और रक्तपित्त को नाश करती है ।

बड़े ।

उड़द की पिट्ठीमें नोन, हींग और अदरख मिला, तेल में पका कर जो बड़े बनाये जाते हैं, वह बलदायक, पुष्टिकारक, वीर्य्यवर्द्धक, वायुनाशक और रुचिकारक होते हैं; विशेष करके लकवेके रोगियों को मुफ़ीद, दस्तावर, कफकारी और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है, उनको उत्तम होते हैं । मूँगके बड़े छाछमें भिगोकर सेवन करनेसे हलके और शीतल होते हैं; बल्कि संस्कारके प्रभावसे त्रिदोषनाशक और हितकारी होते हैं ।

बड़ी ।

उड़दकी पिट्ठीमें हींग, नोन और अदरख मिलाकर कपड़े पर बड़ियाँ तोड़ कर सुखा ले; पीछे तेल या कढ़ीमें डालकर पकावे । इन बड़ियों में उड़दके बड़ोंके समान ही गुण होते हैं ।

पेठेकी बड़ियाँ भी गुणमें बड़ोंके समान होती हैं; विशेषता यही है कि, रक्तपित्त नाशक और हलकी होती हैं ।

मूँगकी बड़ियाँ—रुचिकारक, हलकी और मूँगकी दालके समान गुणवाली होती हैं ।

कढ़ी ।

पाचक, रुचिकारक, हलकी, अग्निप्रदीपक और कुछ-कुछ पित्त को कुपित करनेवाली, कफ, वादी और मलके अवरोधको नष्ट करने वाली होती है ।

पकौड़ी ।

बेसनकी पकौड़ियाँ बनाकर जो कढ़ीमें डाली जाती हैं, वे रुचिकारी, विष्टम्भी, बलदायक और पुष्टिकारक होती हैं ।

बूँदीके लड्डू ।

हलके, ग्राही, त्रिदोषनाशक, स्वादिष्ट, रुचिकारक, आँखोंको हितकारी, ज्वरनाशक, बलदायक और तृप्तिकारक होते हैं।

मोतीचूरके लड्डू ।

बलकारक, हलके, शीतल, कुछ वायुकारक, विष्टम्भी, ज्वरनाशक तथा पित्तरक्त और कफनाशक होते हैं।

जलेबी ।

पुष्टिकारक, कान्तिकारक, बलदायक, धातुवर्द्धक, वृष्य, रुचिकारी और शीघ्र तृप्तिकारक होती है। इसको हाथसे बनाना ठीक है। हलवाइयोंकी जलेबियोंमें बहुतसे दोष होते हैं।

काँजी ।

रुचिकारक, पाचक, अग्निदीपन करनेवाली, पेट का दर्द, अजीर्ण और मलबन्ध-नाशक है और कोठेको अत्यन्त शुद्ध करनेवाली है।

तिलकुट ।

तिलोंको कूट कर उसमें गुड़ आदि मिलाते हैं, उसे ही तिलकुट कहते हैं। तिलकुट मलकारक, वृष्य, वातनाशक, कफ और पित्तकर्त्ता, पुष्टिदायक, भारी, चिकना और पेशाबकी अधिकताको नाश करनेवाला है।

खील ।

छिलकों सहित जो चाँवल भाड़में भूने जाते हैं, उनको लाजा या खील कहते हैं। खीलें—मीठी, शीतल, हलकी, अग्नि-प्रदीपक, मल और मूत्रको कम करनेवाली, रूखी और बलदायक होती हैं तथा पित्त, कफ, वमन (क़य होना), अतिसार, दाह, ख़ूनफ़िसाद, प्रमेह, मेद और प्यासको नाश करती हैं।

बहुरी ।

भाड़में भुने हुए जौ धानी या बहुरी कहलाते हैं । बहुरी बड़ी कठिनाईसे पचनेवाली, भारी, रूखी और प्यासको लगानेवाली होती है; लेकिन प्रमेह, कफ और वमनको नाश करती है ।

हलुआ ।

पुष्टिकारक, वृष्य, बलकारक, वात और पित्तनाशक, चिकना, कफकारक, भारी, रुचिकारी और अत्यन्त तृप्तिकारक होता है ।

गेहूँकी रोटी ।

बलकारक, रुचिकारक, पुष्टिकारक, धातु बढ़ानेवाली, वात-नाशक, कफकारी, भारी, और जिनकी अग्नि प्रदीप्त है, उनको हितकारी होती है ।

बाटी ।

पुष्टिकारक और वीर्यकारक है; पीनस, श्वास और खाँसीको आराम करती है ।

जौकी रोटी।

रुचिकारी, मीठी, विशद, हलकी, मलकारक, वीर्यवर्द्धक, वात-नाशक और बलकारी है; कफ-सम्बन्धी रोगोंको नाश करती है ।

बेढ़ई ।

बलदायक, वृष्य, रुचिकारक, वातनाशक, गरम, तृप्तिदायक, भारी, पुष्टिकारक, अत्यन्त वीर्यवर्द्धक, मल-भेदक, मूत्र लानेवाली, दूध और मेद बढ़ानेवाली, पित्त और कफकारक है; गुद-कील (गुदाके मस्से) अर्दित वायु और श्वास आदिको नाश करती है ।

पापड़ ।

अङ्गारों पर भुना हुआ पापड़ अत्यन्त रुचिकारक, अग्निप्रदीपक, पाचक, रूखा और कुछ भारी है। यह गुण उड़दकी दालके पापड़ोंके हैं।

मूँगके पापड़ोंमें भी यही गुण हैं, विशेषता यही है, कि मूँगके पापड़ कुछ हलके और रुचिकारक होते हैं।

श्रीकृष्णकी प्यारी रसाला
या
भीमसेनी सिखरन।

चतुर मनुष्य पहले छः सेर साढ़े छः छटाँक भैंसका ऐसा उत्तम दूध लावे, जिसमें खटाई या जल न हो। उस दूधको मिट्टी की दो कोरी हाँड़ियोंमें जमा दे। जब दहीमें खट्टा पानी न रहे; तब उसको साफ़ कपड़ेमें रखकर, तीन सेर सवा तीन छटाँक सफ़ेद बूरा डाले। बूरा थोड़ा-थोड़ा डाले और हाथ से चलाता जावे, ताकि नीचेके साफ़ बर्त्तनमें दही छनता जाय। पीछे इसमें चतुराईसे लौंग, इलायची, कपूर और कालीमिर्च डाले। कपूर वग़ैरः अधिक न डाले, अन्यथा सिखरन बिगड़ जायगी। यही सिखरन भीमसेनने बनाई थी और श्रीकृष्ण भगवान्‌ने परम प्रीतिसे बारम्बार माँग-माँग कर खाई थी। यह सिखरन वीर्य्यवर्द्धक, बलदायक, रुचिकारक, वात और पित्तनाशक, अग्नि को दीपन करनेवाली, पुष्टिकारक, चिकनी, मीठी, शीतल और दस्तावर है।

इमलीका पन्ना।

पकी इमलीको जलमें भिगोकर खूब मल लो; पीछे उसमें सफ़ेद बूरा, गोलमिर्च, लौंग और कपूर आदि डालकर खुशबूदार कर लो। इसीको इमलीका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना वातविनाशक, पित्त और कफ करनेवाला, रुचिकारक और अग्निवर्द्धक है।

आमका पन्ना।

कच्ची अमियों (कैरियों) को जलमें औटाकर मल लो; पीछे

सफ़ेद बूरा, शीतल जल, ज़रासा कपूर और गोलमिर्च डालो। इसी को आमका प्रपानक या पन्ना कहते हैं। यह श्रेष्ठ पन्ना भी भीमसेनने ही निकाला था। यह पन्ना तत्काल तृप्ति करनेवाला है।

नीबूका पन्ना।

एक भाग नीबूके रसमें छः भाग चीनीका शर्बत डालो। पीछे एक लौंग और दो चार गोलमिर्च डालो। इसीको नीबूका पन्ना कहते हैं। यह पन्ना उत्तम, अग्निको दीप्त करनेवाला और रुचिकारी है। भोजनके पीछे पीनेसे सम्पूर्ण आहारको पचा देता है।

मनमोहन खीर।

दूध खा़लिस ऽ४	चाँदीके वरक़ १ माशे
चाँवल बढ़िया ऽ।	किशमिश २ तोले
चीनी सफ़ेद ऽ॥।	महीन कतरी हुई गिरी ३ तोले
इलायचीके दाने ६ माशे	पिस्ता कतरे हुए १॥ तोले *
अर्क़ केवड़ा ६ माशे	बादाम की साफ़ मींगी २ तोले

पहिले दूध औटाओ। इसके बाद चाँवल उसमें छोड़ दो और कलछीसे चलाते रहो। जब चाँवल गल जाँय, तब उनमें किशमिश, गिरी, पिस्ता, बादामकी मींगी और इलायची डाल दो। घुटजाने पर नीचे उतार लो और चीनी भुरभुरा कर अर्क़ केवड़ा मिला दो। फिर उसे चाँदीकी रकाबियों या क़लई की हुई थालियोंमें निकाल लो और ऊपरसे चाँदीके वरक़ चिपका दो। यह खीर बलकारक, पुष्टिदायक और वीर्य्य को बढ़ानेवाली है।

---

* पिस्ते, बादाम और किशमिशोंको पानीमें ज़रा उबाल लेना। छिलके उतार कर चाक़ूसे कतर लेना। दूध औटानेसे पहले ही, इनको तैयार कर लेना उचित है।

दूधका वर्णन।

दूध इस लोकका अमृत है।

ईश्वरने अपनी अनुपम सृष्टिमें जीवधारियोंकी प्राणरक्षाके लिये फल-फूल, शाक-पात और अनाज आदि जितने उत्तमोत्तम पदार्थ बनाये हैं, उनमें "दूध" सर्वश्रेष्ठ है। दूध समस्त जीवधारियोंका जीवन और सब प्राणियोंके अनुकूल है। बालक जबतक अन्न नहीं खाता और जल नहीं पीता, तबतक केवल दूधके आश्रयसे ही बढ़ता और जीता रहता है। इसी कारणसे संस्कृतमें दूधको "बालजीवन" भी कहते हैं। बालकोंको ज़िन्दा रखने, निर्बलोंको बलवान् करने, जवानोंको पहलवान बनाने, बूढ़ोंको बुढ़ापे से निर्भय करने, रोगियोंको रोगमुक्त करने और कामियोंकी कामवासना पूरी करनेकी जैसी शक्ति दूधमें है, वैसी और किसी चीज़में नहीं। यह बात निश्चित रूपसे मान ली गई है, कि दूधके समान पौष्टिक और गुणकारक पदार्थ इस भूतलपर दूसरा नहीं है। सच पूछो तो, दूध इस मृत्यु लोकका "अमृत" है। जो मनुष्य बचपनसे बुढ़ापे तक दूधका सेवन करते हैं, वे निस्सन्देह शक्तिशाली, बलवान्, वीर्य्यवान और दीर्घजीवी होते हैं।

बाज़ारू दूध साक्षात् विष है।

प्राचीनकालमें, इस देशमें, गोवंशकी खूब उन्नति थी। घर-घर गौएँ रहती थीं। जिस घरमें गाय नहीं रहती थी, वह घर मनहूस

समझा जाता था । गृहस्थ शय्या-परित्याग करते ही, गौका दर्शन करना अपना पहला धर्म समझते थे । उस ज़मानेमें यहाँ गो-दूध इतनी अधिकतासे मिलता था, कि लोग इसको बेचना बुरा समझते थे और गाँव-गाँवमें राहगीरों या अतिथोंको मनमाना दूध पिला कर आतिथ्य-सत्कार किया करते थे । यह चाल राजपूताना प्रान्तके कितने ही गाँवोंमें अब तक पाई जाती है । जैसलमेर और सिन्धके दर्म्यानके गाँव-गँवईवाले अब भी दूध बेचना बुरा समझते हैं । सन्ध्या-समय, जो कोई ज़िस गृहस्थके घरपर विश्राम करनेको जा पहुँचता है, उसका दूधसे ही आतिथ्य-सत्कार किया जाता है । जो बात आजकल भारतके किसी किसी कोनेमें पाई जाती है, वही किसी ज़मानेमें सारे हिन्दुस्तानमें थी । उस समयके धनी और निर्धन सबको दूध इफ़रातसे मिलता था । इस वजहसे उस समय के मनुष्य हृष्ट-पुष्ट, दीर्घकाय और बलवान् होते थे । लेकिन जबसे इस देशमें विधर्मी और गो-भक्षकोंका राज होने लगा, तबसे गोवंश का नाश होना आरम्भ हुआ । गोवंशके दिन प्रति दिन घटते जाने से, अब वह समय आ गया है, कि भारतके किसी भी नगरमें रुपये का चार सेरसे अधिक दूध नहीं मिलता । जिसमें भी कलकत्ता, बम्बई और क्वेटा आदि नगरोंमें तो दूध इस समय रुपयेका दो सेर भी मुश्किलसे मिलता है । जो दूध रुपयेका तीन सेर मिलता है, वह भी ठीक नहीं होता । उसमें आधेसे अधिक जल मिला रहता है । इसके सिवा, दूकानदार लोग दूधमें और भी कितनी ही ख़राबियाँ करते हैं, जिससे स्वास्थ्य लाभ होनेके बदले मनुष्य रोग-ग्रस्त होते चले जाते हैं । सच बात तो यह है, कि इस ख़राब दूधने ही आजकल अनेक नये-नये रोग पैदा कर दिये हैं ।

आजकल जो दूध बाज़ारोंमें हलवाइयोंकी दूकानोंपर मिलता है, वह महानिकम्मा और रोगोंका ख़ज़ाना होता है । दूध दुहने-वाले चाहे जैसे बिना मँजे, मैले-कुचैले बर्तनोंमें दूधको दुह लेते हैं ।

ग्वाले या हलवाई उसमें जैसा पानी हाथ लगता है, वैसा ही मिला देते हैं। दूसरे; जो दूधका व्यापार करते हैं, वे गाय भैंसों के स्वास्थ्य-की ओर ज़रा भी ध्यान नहीं देते और रोगीले जानवरोंका भी दूध निकालते और बेचते चले जाते हैं। जानवरोंके रहने-चरनेके स्थान और उनके स्वास्थ्यकी वे लोग ज़रा भी परवा नहीं करते। जब आज-कल बाज़ारमें दूधका यह हाल है; तब हमें स्वच्छ, पवित्र, सुधा-समान दूध कहाँसे मिल सकता है? ऐसे दूधसे तो किसी उत्तम कुएँका जल पीना ही लाभदायक है। आजकल बाज़ारका दूध पीना और रोग मोल लेकर मृत्यु-मुखमें पड़नेकी राह साफ़ करना, एकही बात है। जिस दूधको हमारे शास्त्रकार "अमृत" लिख गये हैं, वह यह बाज़ारू दूध नहीं है। इसे तो यदि हम साक्षात् "विष" कहें; तोभी अत्युक्ति न समझनी चाहिये।

बाज़ारू दूध बीमारियों की खान है।

जो दूध रूपी अमृत को पान करके दीर्घजीवी, निरोग और बल-वान् होना चाहते हैं; उन्हें बाज़ारू दूध भूलकर भी न पीना चाहिये। सिर्फ़ उन दूकानोंका दूध पीना चाहिये, जिनके यहाँ निरोग जानवरों का दूध आता है; जो दूध दुहने, रखने आदिमें हरतरह सफ़ाई का ध्यान रखते हैं और जो जानवरोंके रहनेका स्थान भी साफ़ एवं हवादार रखते हैं। कलकत्तेमें जो दूध मिलता है, वह ऐसा ख़राब है कि, उसके दुर्गुण लिखते हुए लेखनी काँपती है। कलकतिये ग्वाले, स्थानकी कमीके कारण, गायोंको ऐसे स्थानमें रखते हैं कि, बेचारी जबतक क़साईके हवाले नहीं की जातीं, सारी ज़िन्दगी घोर दुःख भोगती हैं। दूसरे; जिस विधिसे दूध निकाला जाता है, वह महाघृणित है। जिनको अपने स्वास्थ्यका ज़रा भी ख़याल हो, उनको ऐसा दूध कभी न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसे बाज़ारू दूधोंसे क्षय, राज-यक्ष्मा, जलन्धर, अतिसार, शीतज्वर और हैज़ा आदि रोग फैलते हैं।

जिन बच्चोंको ऐसा बाज़ारू दूध पिलाया जाता है, वह सूख-सूख कर लकड़ी हो जाते हैं और अपने माता-पिताओंकी गोद ख़ाली करके, दूसरी दुनियाके राही होते हैं। पीछे माता-पिता रोते और कलपते हैं; मगर यह नहीं समझते कि, हमने ही स्वयं अपने नन्हे-नन्हे बालकोंको दूधरूपी प्रत्यक्ष विष पिला-पिला कर मार डाला है।

गोरक्षा बहुत ही ज़रूरी है।

अव्वल तो आजकल अच्छा दूध मिलता ही नहीं, और जो मिलता है, वह इतना महँगा होता है कि, धनियोंके सिवा ग़रीब और साधारण अवस्थाके लोग उसे ख़रीद ही नहीं सकते। दूध घीकी कमीके कारण से ही, आजकलकी भारत-संतान, अल्पजीवी, क्षुद्रकाय, हतवीर्य्य और निर्बल होती है। हिन्दूमात्रका ही नहीं बल्कि भारतवासीमात्र-का कर्त्तव्य है, कि वे गोवंशकी रक्षा और उसकी वृद्धिके उपाय करें; अन्यथा थोड़े दिनोंमें यह श्लोक पूर्णरूपसे चरितार्थ हो जायगाः—"घृतं न श्रूयते कर्णे, दधि स्वप्ने न दृश्यते। दुग्धस्य तर्हिका वार्ता तक्र शक्रस्य दुर्लभम्"। यानी लोग कहने लगते कि हमने तो घीका नाम भी नहीं सुना और दहीको स्वप्नमें भी नहीं देखा इत्यादि।

अब भी समय है, कि भारतवासी, विशेषकर हिन्दू, जो गौको मातासे भी बढ़कर मानते हैं और उसके दर्शनमात्रसे पापोंका नाश होना समझते हैं; कृष्णको साक्षात् भगवान् मानते हैं और उनके उपदेशको सबसे बढ़-चढ़कर समझते हैं, गोरक्षाकी ओर ध्यान दें तथा नगर-नगर और गाँव-गाँवमें गोशालायें स्थापित करें; गौओंको क़साइयोंके हाथोंमें जानेसे रोकें और जो नीच पातकी हिन्दू ऐसा घृणित काम करे, उसे जातिच्युत कर दें; उससे रोटी-बेटी और खान-पानका व्यवहार छोड़ दें; तो निस्सन्देह गोवंशकी रक्षा होनेसे, उनको

दूध-घी बहुतायतसे मिल सकेगा; उनके देशमें अनाजकी पैदावार अतिसे अधिक हो जायगी; अन्यथा कोई समय ऐसा आवेगा, जब हिन्दुओंको दूध ही नहीं, बल्कि अन्न भी न मिलेगा और उनकी भावी सन्तान, अन्नकी कमीके कारण, अकाल मृत्युके पंजेमें फँस-कर, शायद भारतसे हिन्दू-जातिका नाम ही लोप कर देगी।

गायके दूध, घी, मक्खन और माठेसे हम लोग पलते हैं और रोगरूपी राक्षसोंके पञ्जोंसे छुटकारा पाते हैं। गायका गोबर ही हमारे देशमें खेतीके लिये अच्छे खादका काम देता है। गायके चमड़ेसे हम लोगोंके पाँवोंकी रक्षा होती है। गायके दूध, घी, मक्खन आदिसे कितनीही जटिल और असाध्य बीमारियाँ आराम होती हैं।

जिस गोवंशपर हमारा और हमारी भावी सन्तानोंका जीवन निर्भर है, उसकी रक्षा और वृद्धिका उपाय न करना, अपने लिये भावी आपत्तिकी राह साफ़ करना और अपने तईं मृत्यु-मुखमें डालने की तय्यारी करना नहीं, तो और क्या है? यदि हम लोग अपने-आप गोवंशकी रक्षा पर कमर कस लें; तो मुसल्मान हमारा कुछ भी बिगाड़ नहीं कर सकते; बल्कि समय पाकर वे हमको सहायता देने लगेंगे और इस काममें भारत गवर्नमेण्टकी सहायताकी तो कुछ ज़रूरत ही न पड़ेगी। लेकिन जो लोग आप कुछ नहीं कर सकते, केवल दूसरोंका आश्रय ताकते हैं, उनसे कुछ भी नहीं हो सकता और उनको कोई सहायता भी नहीं देता। हमारा इस लेखको इतना बढ़ानेका विचार न था, किन्तु यह हमारी इच्छासे अधिक बढ़ गया। अब हमारे पास इसे और बढ़ानेके लिये स्थान नहीं है। अक़्लमन्दोंको इशारा ही काफ़ी होता है। यदि हिन्दू लोग ऐसे समय में, जब कि उनके सिरपर एक समदर्शी और न्यायशीला गवर्नमेण्ट का हाथ है, कोई काम गोवंशकी रक्षा और वृद्धिका न कर सकेंगे, तो कब कर सकेंगे? ऐसा रामराज्य और सुयोग उन्हें

फिर न मिलेगा । उन्हें यह भूलकर भी न कहना चाहिये, कि जब राजा स्वयं गोभक्षी है, तब हम क्या कर सकते हैं ? राजा निस्सन्देह गो-भक्षक है, किन्तु उसने हम लोगोंको हमारे धर्मकी रक्षाके पूर्णाधिकार दे रक्खे हैं । हम क़ानूनको मानते हुए उसकी सीमाके अन्दर—गोवंशकी भलाईके बहुत कुछ काम कर सकते हैं । गोरक्षा पर भारतवासियोंको, ख़ासकर हिन्दुओंको, विशेष रूपसे ध्यान देना चाहिये; क्योंकि उनके करने योग्य कामोंमें "गोरक्षा" सबसे अधिक ज़रूरी काम है ।

दूधके गुण ।

हम ऊपर दूधकी बहुत कुछ तारीफ़ लिख आये हैं; किन्तु नीचे हम शास्त्रानुसार उसके लाभ और भी दिखाना चाहते हैं । आजकल के लोग कमज़ोरी मिटानेके लिए वैद्य, हकीमों और डाक्टरोंकी शरण जाते हैं, उनकी खुशामद करते हैं और उनके आगे भेंट-पर-भेंट धरते हैं, तोभी अपने मनकी मुराद नहीं पाते । इसका यही कारण है; कि वे असल ताक़त लानेवाली चीज़की ओर ध्यान नहीं देते और अण्ट-सण्ट औषधियोंको खाकर अपने तईं दूसरे रोगोंमें फँसा लेते हैं । जो चीज़ उनके लिये अव्यर्थ महौषधि है, जो उनकी कमज़ोरी खोनेमें रामबाणका काम कर सकती है, उसकी ओर उनकी नज़र ही नहीं जाती ।

प्रिय पाठको ! संसारमें जितनी धातुपौष्टिक, वीर्य्यवर्द्धक, बुढ़ापे और बीमारियोंको जीतनेवाली एवं स्त्री-प्रसंगकी शक्ति बढ़ानेवाली दवाइयाँ हैं, उनमें "दूध" ही प्रथम स्थान पाने योग्य है । राजसभाके भूषण, कविश्रेष्ठ, वैद्य-शिरोमणि, पण्डितवर लोलिम्बराज महाशय अपनी कान्तासे कहते हैं:—

सौभाग्य पुष्टि बल शुक्र विवर्धनानि,
किं सन्ति नो भुवि बहूनि रसायनानि ॥
कन्दर्पवर्धिनी! परन्तु सिताज्ययुक्ता —
दुग्धादृते न मम कोऽपि मतः प्रयोगः ॥

"हे कन्दर्प की बढ़ानेवाली! इस पृथ्वी पर सौभाग्य, पुष्टि, बल और वीर्य्य बढ़ानेवाली अनेक औषधियाँ हैं; मगर मेरी रायमें "घी और मिश्री मिले हुए दूध" से बढ़कर कोई नहीं है।"

कोकशास्त्रमें कोकके रचयिता "कोका" पण्डितने भी लिखा है:—

"धातुकरन और बलधरन, मोहि पूछे जो कोय।
'पय' समान या जगतमें, है नहीं दूसर कोय ॥"

भावप्रकाशमें सामान्यतासे दूधकी गुणावली इस प्रकार लिखी है:—

दुग्धं सुमधुरं स्निग्धं वातपित्तहरं सरम्
सद्यः शुक्रकरं शीतंसात्म्यंसर्वशरीरिणाम् ॥
जीवनं बृंहणं बल्यं मेध्यं बाजीकरं परम्
वयस्थापनमायुष्यं सन्धिकारि रसायनम् ॥
विरेकवान्तिबस्तीनां सेव्यमोजोविवर्द्धनम् ॥

"दूध—मीठा, चिकना, बादी और पित्तको नाश करनेवाला, दस्तावर, वीर्य्यको जल्दी पैदा करनेवाला, शीतल, सब प्राणियोंके अनुकूल, जीव-रूप, पुष्टि करनेवाला, बलकारक, बुद्धिको उत्तम करनेवाला, अत्यन्त बाजीकरण, आयुको स्थापन करनेवाला, आयुष्य सन्धानकारक, रसायन और वमन विरेचन तथा वस्ति-क्रियाके समान ही ओज बढ़ानेवाला है।" उसी ग्रन्थमें और भी लिखा है:—
"जीर्णज्वर, मानसिक रोग, उन्माद, शोष, मूर्च्छा, भ्रम, संग्रहणी, पीलिया, दाह, प्यास, हृदय-रोग, शूल, उदावर्त्त, गोला, बस्तिरोग, बवासीर, रक्तपित्त, अतिसार, योनिरोग, परिश्रम, ग्लानि, गर्भस्राव,

इनमें मुनियोंने दूध सर्व्वदा हितकारी कहा है। और भी लिखा है कि, बालक, बूढ़े, घाववाले, कमज़ोर, भूख या मैथुनसे दुर्बल हुए मनुष्यके लिये दूध सदा अत्यन्त लाभदायक है ।

वैद्यवर वाग्भट्टने लिखा हैः—

स्वादु पाकरसं स्निग्धमोजस्य धातुवर्द्धनम् ।
वातपित्तहरं वृष्यं श्लेष्मलं गुरु शीतलम् ॥

"दूध पाकमें स्वाद-स्वाद रससे संयुक्त, चिकना, पराक्रम बढ़ानेवाला, वीर्य्यकी वृद्धि करनेवाला बादी और पित्तको हरनेवाला, वृष्य, कफकारक, भारी और शीतल होता है ।"

इसी भाँति समस्त शास्त्रोंमें दूधके गुण गाये गये हैं । वैद्यकशास्त्रमें गाय, भैंस, बकरी, भेड़ी, ऊँटनी, स्त्री और हथनी आदि आठ प्रकारके दूध लिखे हैं । हम सब तरहके दूधोंका संक्षिप्त वर्णन करके इस लेखको समाप्त करेंगे ।

गायका दूध ।

आठ प्रकारके दूधोंमें गायका दूध सबसे उत्तम समझा गया है । "वाग्भट्ट" नामक ग्रन्थके रचयिता वैद्यवर वाग्भट्ट महोदय लिखते हैंः—

प्रायः पयोऽत्र गव्यं तु जीवनीयं रसायनम् ।
क्षत क्षीण हितं मेध्य बल्यं स्तन्यकरं परम् ॥
श्रम भ्रम मदालक्ष्मी श्वासकासातितृट्क्षुधः ।
जीर्णज्वरं मूत्रकृच्छ्रं रक्तपित्तं च नाशयेत् ॥

"सब तरहके दूधोंमें गायका दूध अत्यन्त बल बढ़ानेवाला और रसायन है; घावसे दुःखित मनुष्यको हितकारी है, पवित्र है, बल बढ़ानेवाला है, स्त्रीके स्तनोंमें दूध पैदा करनेवाला है, सर

है, और थकाई, भ्रम, मद, दरिद्रता, श्वास, खाँसी, अति प्यास और भूखको शान्त करता तथा जीर्णज्वर, मूत्रकृच्छ्, (सोज़ाक) और रक्त-पित्तको नाश करता है।" "भावप्रकाश" में लिखा है:—"गायका दूध विशेष करके रस और पाकमें मीठा, शीतल, दूध बढ़ानेवाला, वात-पित्त और खून-विकारको नाश करनेवाला, वात आदि दोषों, रस-रक्त आदि धातुओं, मल और नाड़ियोंको गीला करने वाला तथा भारी होता है। गायके दूधको जो मनुष्य हमेशा पीते हैं, उनके सम्पूर्ण रोग नाश हो जाते हैं और उनपर बुढ़ापा अपना दख़ल जल्दी नहीं जमा सकता।

"ख़वासुल अदविया" यूनानी चिकित्सा या हिकमतका निघण्टु है। उसमें लिखा है:—"गायका दूध किसी क़द्र मीठा और सफ़ेद मशहूर है। वह सिल, तपेदिक़ और फेंफड़ेके ज़ख्मोंको मुफ़ीद है तथा ग़म—शोक—को दूर करता और ख़फ़क़ान—पागलपन—रोगमें फ़ायदा करता, मैथुन-शक्ति बढ़ाता और चमड़ेकी रङ्गत साफ़ करता, शरीरको मोटा करता, तबियतको नर्म करता, दिल-दिमाग़को मज़बूत करता, मनी—वीर्य्य—पैदा करता और जल्दी हज़म होता है।"

हम, नमूनेके तौर पर, गायके दूधसे आराम होनेवाले चन्द रोग लिख कर बताते हैं। इसके सिवा, और भी बहुतसे रोग गो-दुग्ध से आराम होते हैं। "मुजर्ब्बात अकबरी" "इलाजुलगुरबा" आदि आधुनिक ग्रन्थों तथा प्राचीन वैद्यकशास्त्रमें और भी बहुतसे ऐसे तरीक़े लिखे हैं, जिनको हम विस्तार-भयसे यहाँ नहीं लिख सकते।

गायके दूधसे रोग नाश।

गायके दूधमें नाबराबर घी और मधु (शहद) मिलाकर पीनेसे या घी और चीनी मिलाकर पीनेसे बदनमें खूब ताक़त आती है एवं बल, वीर्य्य और पुरुषार्थ इतना बढ़ता है कि लिख नहीं सकते।

जिस मनुष्यकी आँखमें जलन रहती हो; यदि वह शल्लकपड़ेकी कई तह करके, उसे गायके दूधमें तर करके, आँखों पर रक्खे और ऊपरसे फिटकिरी पीसकर पट्टी पर बुरक दे, तो ४।६ दिनोंमें नेत्र-जलन कम हो जाती है।

गायका दूध औटा कर गरम-गरम पीनेसे हिचकी आराम हो जाती है।

गायके दूधको गरम करके, उसमें मिश्री और काली मिर्च पीस-कर मिलाने और पीनेसे जुकाममें वहुत लाभ होते देखा गया है।

गायके दूधमें बादामकी खीर पका कर ३।४ दिन खानेसे आधा-सीसी या आधे सिरका दर्द आराम हो जाता है।

अगर ख़ूनकी गरमीसे सिरमें दर्द हो, तो गायके दूधमें रुईका मोटा फाहा भिजोकर, सिर पर रखनेसे फ़ायदा होता है। किन्तु संध्या समय सिर धोकर मक्खन मलना ज़रूरी है।

धतूरेके विषमें गायका दूध थोड़ी चीनी मिलाकर पीनेसे लाभ होता है।

अगर किसी तरह भोजनके साथ काँचका सफ़ूफ (चूरा) खानेमें आ जाय; तो गायका दूध पीनेसे बहुत लाभ होता है।

अशुद्ध गन्धकके विषमें—गायके दूधमें घी मिलाकर पिलानेसे गन्धकका विष उतर जाता है।*

गायके दूधमें सोंठ घिस कर गाढ़ा-गाढ़ा लेप करनेसे, अत्यन्त प्रबल सिर दर्द भी आराम हो जाता है।

---

* गंधक, धतूरा, कुचला, चिरमिटी और साँप बिच्छू आदिके विष नाश करनेकी अनेकों अच्छीसे अच्छी तरकीबें चिकित्साचन्द्रोदय पाँचवें भागमें लिखी हैं। हर मनुष्यको वे तरकीबें अवश्य जाननी चाहियें। चिकित्सा-चन्द्रोदय पाँचवें भागमें राजयक्ष्मा, उरःक्षत, तपेदिक और सिल रोगका इलाज भी बड़ी ही खूबीसे लिखा गया है। दाम ५॥)

गायोंकी क़िस्मोंके अनुसार दूधके गुण।

—⊱⊰—

कोई गाय काली, कोई पीली, कोई लाल और कोई सफ़ेद होती है। मतलब यह है कि, जितने प्रकारकी गाय होती हैं, उनके उतने ही प्रकारके दूध होते हैं; यानी रङ्ग-रङ्गकी गायोंके दूधके गुण भी भिन्न-भिन्न होते हैं। अतः हम पाठकोंके लाभार्थ, नीचे, सब तरह की गायोंके दूधोंके गुणावगुण खुलासा लिखते हैं:—

काली गायका दूध।

काली गायका दूध विशेष रूपसे वातनाशक होता है। और रंगकी गायोंकी अपेक्षा काली गायका दूध गुणमें श्रेष्ठ समझा जाता है। जिनको वात रोग हो, उनको काली गायका दूध पिलाना उचित है।

सफ़ेद गायका दूध।

सफ़ेद गायका दूध कफकारक और भारी होता है; यानी देरमें पचता है। शेष गुण समान ही होते हैं।

पीली गायका दूध।

पीली गायका दूध और सब गुणोंमें तो अन्य वर्णोंकी गायोंके समान ही होता है। केवल यह फ़र्क़ होता है, कि इसका दूध विशेष करके वात-पित्तको शान्त करता है।

लाल गायका दूध।

लाल गायका दूध भी काली गायकी तरह वातनाशक होता है। फ़र्क़ इतना ही है, कि काली गायका दूध विशेष रूपसे वातनाशक

होता है। चितकबरे रंगकी गायके दूधमें भी लाल गौके दूधके समान गुण होते हैं।

जांगल देशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी कमी हो और दरख़्तोंकी बहुतायत न हो एवं जहाँ वात-पित्त-सम्बन्धी रोग अधिकतासे होते हों, उस देश को "जांगल देश" कहते हैं। मारवाड़ प्रान्त जांगल देशकी गिन्ती में है। जांगल देशकी गायोंका दूध भारी होता है अर्थात् दिक़्क़तसे पचता है।

अनूपदेशकी गायोंका दूध।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षोंकी बहुतायत हो और जहाँ वात-कफके रोग अधिकता से होते हों,—उस देश को "अनूप-देश" कहते हैं। बङ्गाल प्रान्त अनूपदेश गिना जाता है। अनूपदेशकी गायोंका दूध जांगल देशकी गायोंके दूधसे अधिक भारी होता है। पहाड़ी देशकी गायोंका दूध अनूपदेशकी गायोंके दूधसे भी भारी होता है।

अन्य प्रकारकी गायोंका दूध।

छोटे बछड़ेवाली या जिसका बछड़ा मर गया हो, उस गायका दूध त्रिदोषकारक होता है। बाखरी गायका दूध त्रिदोष-नाशक, तृप्तिकारक और बलदायक होता है। बरस दिनकी ब्याई हुई गायका दूध गाढ़ा, बलकारक, तृप्तिकारक, कफ बढ़ानेवाला और त्रिदोषनाशक होता है। खल और सानी खानेवाली गायका दूध कफकारक होता है। कड़वी, बिनौले और घास खानेवाली गायका दूध सब रोगोंमें लाभदायक होता है। जवान गायका दूध मीठा, रसायन और त्रिदोषनाशक होता है। बूढ़ी गायके दूधमें ताक़त नहीं होती। गाभिन गायका दूध, गाभिन होनेके तीन महीने पीछे, पित्तकारक, नमकीन और मीठा तथा शोष करनेवाला होता है।

नई ब्याई हुई गायका दूध रूखा, दाहकारक, पित्त करनेवाला और ख़ूनविकार पैदा करनेवाला होता है। जिस गायको ब्याये बहुत दिन हो गये हों, उस गायका दूध मीठा, दाहकारक और नमकीन होता है।

भैंसका दूध।

भैंसका दूध गायके दूधसे अधिक मीठा, चिकना, वीर्य्य बढ़ाने वाला, भारी, नींद लानेवाला, कफकारक, भूख बढ़ानेवाला और ठण्डा है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि, भैंसका दूध कुछ मीठा और सफ़ेद होता है और तबियतको ताज़ा करता है।

बकरीका दूध।

बकरीका दूध कसैला, मीठा, ठण्डा, ग्राही और हल्का होता है: रक्तपित्त, अतिसार, क्षय, खाँसी और बुख़ार को आराम करता है। बकरी चरपरे और कड़वे पदार्थ खाती है; इसी कारणसे बकरीका दूध सब रोगोंको नाश करता है; यह तो वैद्यककी बात है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है, कि बकरीका दूध गर्मीके रोगोंमें बहुत फ़ायदेमन्द है और गर्म मिज़ाजवालोंको ताक़त देता है। इसके गरगरे (कुल्ले) करनेसे हल्क़ यानी कण्ठके रोगोंमें बहुत फ़ायदा होता है। यह पेटको नर्म करता है; हल्क़ (कण्ठ) की ख़राश और मसानेके ज़ख़्मको मुफ़ीद है तथा मुँहसे ख़ून आने, खाँसी, सिल (कलेजेकी सूजन और उसमें मवाद पड़ना) और फेंफड़ेके ज़ख़्ममें लाभदायक है।

भेड़का दूध।

भेड़का दूध खारी, स्वादिष्ट, चिकना, गरम, पथरी रोगको नाश करनेवाला, हृदयको अप्रिय, तृप्तिदायक, वृष्य, वीर्य्य, कफ और पित्त करनेवाला, बादीकी खाँसी और बादीके रोगोंमें हितकारी है।

ऊँटनी का दूध।

ऊँटनीका दूध हल्का, मीठा, खारी, अग्निदीपक और दस्तावर होता है; कीड़े, कोढ़, कफ, अफारा, सूजन और पेटके रोगोंको नाश करता है।

घोड़ीका दूध।

घोड़ीका दूध रूखा, गरम, बलदायक, शोष और वातनाशक, खट्टा, खारी, हल्का और स्वादिष्ट होता है। एक खुरवाले सभी जानवरोंका दूध घोड़ीके दूधके समान गुणवाला होता है।

हथनीका दूध।

हथनीका दूध पुष्टिकारक, मीठा, कसैला, भारी, बलवीर्य्य बढ़ानेवाला, शीतल, चिकना, मज़बूती करनेवाला और आँखोंके लिये मुफ़ीद है।

स्त्रीका दूध।

स्त्रीका दूध हल्का, शीतल, अग्निको दीपन करनेवाला, वात-पित्तनाशक और आँखोंकी पीड़ामें फ़ायदेमन्द है। यह दूध आँख कान आदिमें टपकाया जाता है और बहुधा सुँघाया भी जाता है। यह भी याद रखना चाहिये; कि स्त्री का दूध कच्चा ही हितकारी होता है; गरम किया हुआ नुक़सानमन्द होता है।

गायका धारोष्ण दूध।

गायको दुहते ही जो दूध थनोंसे निकलता है, वह गर्म होता है; इसीसे उस दूधका नाम 'धारोष्ण' दूध रक्खा गया है। तत्काल का थन-दुहा गर्म दूध बाजीकरण, धातु बढ़ानेवाला, नींद लानेवाला, कान्तिकारक, हितकारी, पथ्य, ज़ायकेदार, भूख बढ़ानेवाला और सब रोगों का नाश करनेवाला होता है। अनेक ग्रन्थोंमें लिखा है, कि यदि मनुष्य गायके धारोष्ण दूधको ज़मीनपर न रक्खे और

बिना विलम्ब पी जावे, तो उसे बहुत लाभ हो। "भावप्रकाश"में लिखा है:—

धारोष्णं गोपयो बल्यं लघुशीतं सुधासमम्।
दीपनञ्च त्रिदोषघ्नं तद्धारा शिशिरं त्यजेत॥

"गायका धारोष्ण दूध बल बढ़ानेवाला, हल्का, ठण्डा, अमृत-समान, अग्निदीपक और त्रिदोषनाशक होता है।" गायका दूध दुहनेके बाद शीतल हो, तो बिना गरम किये न पीना चाहिये। भैंसका धारोष्ण दूध कदापि न पीना चाहिये।

बासी दूध।

जिस दूधको दुहे तीन घण्टे होगये हों, वह दूध बासी समझा जाता है। बासी दूध त्रिदोषकारक होता है। वैसे दूधको आगपर गरम करके पीना चाहिये।

कच्चा दूध।

जो दूध आग पर गरम न करके ऐसे ही पिया जाता है, उसे कच्चा दूध कहते हैं। कच्चा दूध बल बढ़ानेवाला, भारी, देरसे पचनेवाला—बाजीकरण, पाख़ाना क़ब्ज़ करनेवाला और दोषकारक होता है। सिर्फ़ गाय और भैंसका कच्चा दूध पी सकते हैं। और जानवरोंका कच्चा दूध मनुष्यके लिये हितकारी नहीं होता। भेड़का दूध गर्मागर्म पीना उचित है। बकरीका दूध औटाकर और फिर ठण्डा करके पीना मुनासिब है।

गरम किया हुआ दूध।

औटाया हुआ गर्म दूध कफ और बादीको नाश करता है। यदि गरम करके शीतल कर लिया जावे, तो पित्तको शान्त करता है। अगर कच्चा दूध आधा पानी मिलाकर औटाया जाय और जब पानी जलकर दूधमात्र रह जाय, तब वह दूध कच्चे दूधसे भी

अधिक हल्का हो जाता है। छोटे-छोटे बालकोंको पानी मिलाकर औटाया हुआ दूध मुफ़ीद होता है।

अध-औटा दूध।

जो दूध औटाते-औटाते आधा रह जाय, उसे अध-औटा दूध कहते हैं। बिना पानी मिलाया दूध जितना ही अधिक औटाया जाय, उतना ही भारी, चिकना, धातु पैदा करनेवाला और त्रिदोष-नाशक हो जाता है।

चीनी मिला हुआ दूध।

चीनी मिला हुआ दूध कफकारक होता है; किन्तु बादीको नाश करता है। बूरा या मिश्री मिला हुआ दूध वीर्य्यवर्द्धक और त्रिदोष-नाशक होता है।

दूधकी मलाई।

संस्कृतमें मलाईको "सन्तानिका" कहते हैं। मलाई भारी, शीतल, वीर्य्य पैदा करनेवाली, तृप्ति करनेवाली, पुष्टिदायक, चिकनी, कफ, बल और वीर्य्यको बढ़ानेवाली होती है और वात, पित्त तथा खून-विकारको नाश करती है।

खोआ या मावा।

दूधको जलाते-जलाते गोलासा बन जाय, उसे मावा या खोआ कहते हैं। संस्कृतमें मावेको किलाट कहते हैं। मावा वृष्य, पुष्टिकारक, बलवर्द्धक, भारी, कफकारक, हृदयको प्रिय और वात-पित्त-नाशक है। जिनको नींद नहीं आती, जिनकी अग्नि तेज़ है, जिनको विद्रधि रोग है, उनके लिये बहुत फ़ायदेमन्द है।

मथा हुआ दूध।

गाय या बकरीका दूध रईसे मथ कर, ज़रा गर्म कर, पीनेसे हल्का ताक़तवर, ज्वर और वात पित्त तथा कफनाशक है।

दुग्धफेन।

गाय या बकरीका दूध दो लोटोंमें लेकर, ख़ूब उलट-पलट करनेसे झाग उठते हैं। उन झागोंको निकाल-निकाल कर किसी बर्तनमें रखता जाय। इन झागों को ही "दुग्ध-फेन" कहते हैं। ये झाग त्रिदोष-नाशक, रुचिकारक, बलवर्द्धक, अग्निप्रदीपक, वृष्य, शीघ्र तृप्ति-कारक और हलके होते हैं। अतिसार, अग्निमान्द्य और जीर्णज्वरी रोगीके लिये दूधके झाग खिलाना बहुत ही फ़ायदेमन्द है। ऐसे रोगियोंकी हालत जब बहुत ख़राब हो जाती है, तब उनको दुग्धफेनके सिवा कुछ नहीं पचता। अगर रोगी दूधके झाग फीके न खावे, तो उनमें ज़रासी मिश्री मिला देनेमें हानि नहीं है।

दूध-सम्बन्धी नियम।

१—सवेरेका दूध सन्ध्याके दूधसे भारी और शीतल होता है। सन्ध्याकालका दूध सवेरेसे हलका और वात तथा कफको नष्ट करनेवाला होता है।

२—दोपहरके पहले जो दूध पिया जाता है, वह बलवर्द्धक, पुष्टि-कारक और अग्निवर्द्धक होता है। मध्याह्नकाल यानी दोपहरको दूध पीनेसे बलकी वृद्धि एवं अग्निदीपन होती है और कफ तथा पित्तका नाश होता है; रातको दूध पीना बालकोंकी वृद्धि करता है, क्षय-रोगका नाश करता है, बूढ़ोंका वीर्य्य बढ़ाता है, अत्यन्त पथ्य, अनेक दोषोंको शान्त करनेवाला और आँखोंके लिये हितकारी है।

३—रातको केवल दूध ही पीना चाहिये। उसके साथ भोजन आदि न करना चाहिये। कोई-कोई ऐसा कहते हैं, कि रातमें दूधके साथ भोजन करनेसे अजीर्ण हो जाता है और नींद नहीं आती।

४—दिनमें जो दाह करनेवाले पदार्थ खाये-पिये हों, तो उनसे पैदा

हुए दाहकी शान्तिके लिये, रातमें नित्य दूध पीना चाहिये। जिनकी अग्नि तेज़ है उनको, कमज़ोरोंको, बूढ़ोंको, और जवानोंको दूध अत्यन्त हितकारी, पथ्य और तत्काल वीर्य्य को बढ़ानेवाला है।

५—जिस दूधका रंग बदल गया हो, जिसका स्वाद बिगड़ गया हो, जो खट्टा हो गया हो, जिसमें बदबू आती हो, जो फट गया हो या जिसमें नमक वगैरः मिल गया हो, उस दूध को कभी न पीना चाहिये; क्योंकि वैसा दूध पीनेसे बुद्धि आदि नष्ट हो जाती हैं।

६—बालकोंको जब गायका दूध पिलाना हो, तब उसमें थोड़ा पानी मिलाकर औटाना चाहिये और साथ ही ज़रासी चीनी भी मिला देनी चाहिये। क्योंकि माके दूधकी अपेक्षा गायका दूध फीका होता है।

७—जिस दूधको दुहे हुए अधिक देर हो गयी हो, वह बासी दूध बिना गरम किये कभी न पीना चाहिये।

८—बालकोंको Feeding bottles यानी दूध पिलानेकी शीशियों में कदापि दूध न पिलाना चाहिये। यदि किसी कारणवश पिलाना ही पड़े; तो दूध पिलाकर, हर बार, गरम जलसे शीशीको खूब साफ़ कर लेना चाहिये। आजकल बहुतसे लोग विशेषकर मारवाड़ी, अपने बालकोंको विलायती दूधके डिब्बोंका दूध पिलाते हैं; मगर यह काम भी हानिकारक है।

दहीका वर्णन ।

दहीके गुण ।

दही गर्म, अग्निदीपन करनेवाला, चिकना, कुछ कसैला, भारी और पाकमें खट्टा होता है। यह श्वास, पित्त, रक्तविकार, सूजन पैदा करता और मेद तथा कफको बढ़ाता एवं मलको बाँधता और दस्तको गाढ़ा करता है। "मदनपाल निघण्टु"में लिखा है:—

मूत्रकृच्छ्रप्रतिश्याये शीतके विषमज्वरे ।
अतिसारेऽरुचौ कार्श्येशस्यते बलवर्द्धनम् ॥

"मूत्रकृच्छ्र, जुकाम, शीत, विषमज्वर, अतिसार, अरुचि और दुर्बलतामें दही हितकारी और बल बढ़ानेवाला है।" "ख़वासुल-अदविया" नामक हिकमतके निघण्टुमें लिखा है, कि दही किसी क़दर तुर्श और सफ़ेद होता है। इसकी तासीर सर्दतर है। सर्द मिज़ाज-वालों और मेदेको नुक़सान पहुँचाता है। गर्म मिज़ाजवालों और प्यासको तसकीन देता, देरमें हज़म होता, रुतूबत बढ़ाता और बाहको कुव्वत देता है। चेहरेपर मलनेसे खुश्की और झाँईको नाश करता है।

दहीके भेद ।

दही पाँच प्रकारका होता है:—मीठा, फीका, खट्टा, बहुत खट्टा और खटमिट्ठा।

मीठा दही ।

मीठा दही वात-पित्तको जीतता और पचनेपर मीठा होता है।

यह वीर्य्य बढ़ाता, शरीरको भारी करता, मेद और कफको नाश करता तथा खूनको शोधता है।

फीका दही।

फीका दही दस्तावर, अधिक पेशाब लानेवाला और दाह करनेवाला होता है। इसके खानेसे त्रिदोष उत्पन्न होते हैं।

खट्टा दही।

खट्टा दही पित्तरक्त और कफ पैदा करता है; लेकिन अग्निदीपन करता है।

बहुत खट्टा दही।

अत्यन्त खट्टा दही रक्तपित्त रोग पैदा करता है। इससे गलेमें जलनसी होने लगती है, दाँत खट्टे हो जाते और शरीर के रोएँ खड़े हो जाते हैं।

खट-मिट्ठा दही।

खट-मिट्ठा दही मीठे दहीकी तरह गाढ़ा होता है। इसमें कुछ-कुछ तुर्शी रहती है। इस दहीके गुण खट्टे-मीठे दहीके मिले हुए गुणोंके समान समझने चाहियें।

पकाये हुए दूधका दही।

दूधको औटाकर जो दही जमाया जाता है, वह बहुत अच्छा, रुचिकारक और चिकना होता है। वह तासीरमें ठण्डा, हलका, क़ाबिज़, भूख चैतन्य करनेवाला; किन्तु किसी क़दर पित्तकारक होता है।

शक्कर मिला हुआ दही।

बूरा मिला हुआ दही श्रेष्ठ होता है। यह प्यास, पित्त और खूनविकार तथा दाहको नाश करता है। गुड़-मिला हुआ दही वातनाशक, वृष्य, पुष्टिकारक और पचनेमें भारी होता है।

दहीका तोड़ ।

दहीके साथ जो पानी रहता है, उसे "दहीका तोड़" कहते हैं। यह स्वादमें कसैला, खट्टा, गरम, पित्तकारक, रुचिकारक, ताक़तवर और हलका होता है एवं दस्तक़ब्ज़, पीलिया, दमा, तिल्ली, वायुरोग और कफज बवासीरको आराम करता है।

मलाई उतारा हुआ दही ।

बिना मलाईका दही मलको बाँधनेवाला, कसैला, वातकर्त्ता, हलका रुचिकारक और अग्निदीपक होता है; ग्रहणी रोगमें मलाई-रहित दही खानेसे बहुत उपकार होता है।

दहीकी मलाई ।

दहीकी मलाई वीर्य्य बढ़ानेवाली, वात और अग्निको नाश करनेवाली, वस्तिको शोधनेवाली, पित्त और कफको बढ़ानेवाली होती है। बिना मलाईवाला दही दस्तको बाँधता है; किन्तु दहीकी मलाई दस्त लाती है।

दहीकी क़िस्में ।

जिस भाँति दूध आठ तरहका होता है, वैसे ही दही भी आठ तरहका होता है। किन्तु हम यहाँ दो तीन प्रकारका ही दही लिखेंगे; क्योंकि घोड़ी, हथनी, आदिके दही, बहुधा, खानेके काममें नहीं आते।

गायका दही ।

गायका दही विशेष करके मीठा, खट्टा, रुचिकारक, पवित्र, अग्निदीपक, हृदयको प्रिय, पुष्टिकारक और वातनाशक होता है। "मदनपाल निघण्टु"में लिखा है:—"सर्वेषु दधिषु श्रेष्ठं गव्यमेव गुणावहम् ।" अर्थात् सब प्रकारके दहियोंमें गायका दही श्रेष्ठ और गुणदाता होता है।

गायके दहीसे रोगोंका नाश।

१—एक प्रकारका सिर-दर्द ऐसा होता है, कि वह सूर्य्यके उदय होने और बढ़नेके साथ बढ़ता है और सूर्य्यके उतरनेके साथ हलका होता जाता है। ऐसे सिर दर्दमें, सूर्य्य उदयसे पहले, ३।४ रोज़ गायका दही और भात खानेसे बहुत लाभ होता है।

२—आँवके दस्त होते हों, पेटमें मरोड़ी चलती हों; तो केवल दही-भात खानेसे दस्तोंमें आराम होते देखा गया है। यदि दस्त और बुख़ार साथ ही हों या दस्तोंके साथ सूजन हो; तो दही कदापि न खाना चाहिये।

३—अगर किसीको बहुत ही प्यास लगती हो, तो वह एक पुरानी ईंटको खूब धोकर साफ़ कर ले। पीछे उसे आगमें तपाकर लाल सुर्ख़ कर ले। जब ईंट एकदम लाल हो जावे, तब उसे गायके दहीमें बुझा दे। पीछे वही दही थोड़ा-थोड़ा खावे। इस दहीसे प्यासमें तसकीन होती है।

भैंसका दही।

भैंसका दही बहुत चिकना, कफकारक, वात-पित्त-नाशक, पाकमें मीठा, अभिष्यन्दि, वृष्य, भारी और रक्तविकार करनेवाला होता है।

बकरीका दही।

बकरीका दही उत्तम, ग्राही, हलका, त्रिदोषनाशक और अग्नि-दीपन होता है। यह श्वास, खाँसी, बवासीर, क्षयरोग और दुर्बलता में हितकारी होता है।

ऊँटनीका दही।

ऊँटनी का दही पाकमें चरपरा, खट्टा और खारी होता है। यह दही उदर-रोग, कोढ़, बवासीर, पेटका दर्द, दस्तक़ब्ज़, वात और कीड़ोंको नाश करता है।

दही खानेके नियम ।

१—रातमें दही न खाना चाहिये । यदि खाना ही हो, तो बिना घी और बूरेके, बिना मूँग की दालके, बिना शहदके, बिना गरम किये हुए और बिना आँवलोंके न खाना चाहिये । अगर रक्त-पित्त-सम्बन्धी कोई रोग हो, तो किसी तरह भी दही न खाना चाहिये ।

२—अगहन, पूस, माघ और फागुनमें दही खाना उत्तम है । सावन-भादोंमें दही खाने से लाभ होता है ।

३—क्वार, कातिक, जेठ, आषाढ़, चैत और वैशाखमें दही कदापि न खाना चाहिये ।

नोट—जो शख्स नियम-विरुद्ध दही खाता है, उसे ज्वर, खून-विकार, पित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, भ्रम और भयङ्कर कामला रोग हो जाता है ।

माठेका वर्णन

माठेके लक्षण ।

गाय या भैंसके दूधको दहीका जामन देकर जमा देते हैं। जब दही जम जाता है, तब बिलोकर मक्खन या लूनी घी निकाल लेते हैं। जो पदार्थ पतलासा शेष रह जाता है, उसे कहीं "मट्ठा" और कहीं "छाछ" कहते हैं। संस्कृतमें माठेको "तक्र" और "गोरस" भी कहते हैं। जो दही चौथाई भाग पानी मिलाकर बिलोया जाता है, उसे "माठा" कहते हैं। कोई-कोई वैद्य आधे भाग जलवाले दहीको माठा कहते हैं।

माठेका भेद ।

जिस माठेमें से बिल्कुल घी निकाल लिया जाता है, वह माठा पथ्य—हितकारी—और अत्यन्त हलका होता है। जिस माठेमें से थोड़ा घी निकाला जाता है और थोड़ा उसमें छोड़ दिया जाता है, वह माठा भारी, वृष्य और कफकारक होता है। जिस माठेमें से घी बिलकुल नहीं निकाला जाता, वह माठा गाढ़ा, भारी, पुष्टिकारक और कफकारक होता है।

माठेके गुण ।

महर्षि वाग्भट्ट जी लिखते हैं:—

तक्रं लघु कषायाम्लं दीपनं कफवातजित् ।
शोफोदराशोंग्रहणी दोष मूत्रग्रहारुचीः
प्लीहगुल्मघृतव्यापाद्गर पाण्डवामायान् जयेत् ॥

"माठा, हलका, कसैला, खट्टा, अग्निदीपक और कफ तथा बादीको जीतनेवाला होता है; और सूजन, उदर-रोग, बवासीर,

ग्रहणी-दोष, मूत्रग्रह, अरुचि, तिल्ली, गुल्म, घी पीनेसे पैदा हुआ रोग, विष और पीलियेको नाश करनेवाला होता है।" "मदनपाल निघण्टु" में लिखा है:—

वीर्योष्णं बलदं रूक्षं प्रीणनं वातनाशनम्।
हन्ति शोथगरच्छर्दि प्रसेक विषमज्वरान्॥
पाण्डु मेदो ग्रहण्यर्शो मूत्रग्रह भगन्दरान्।
मेहं गुल्ममतीसारं शूलप्लीहकफक्रमीन्॥
शिवत्र कुष्ठ कफ व्याधि कुष्टतृष्णोदरापचीः॥

"माठा वीर्य्यमें गर्म, बलदायक, रूखा, तृप्तिकर्त्ता और वात-नाशक होता है। यह सूजन, कृत्रिम विष, छर्दि (वमनरोग, पसीना, विषमज्वर, पीलिया, मेद, ग्रहणी, बवासीर, पेशाब रुकना, भगन्दर, प्रमेह, गोला, अतिसार—पतले दस्त लगना, शूल, तिल्ली, कफ, पेटमें कीड़े, सफ़ेद कोढ़, कफ-रोग, कोढ़, प्यास, पेटका रोग और अपचीको नाश करता है।"

जिनके पेटमें तिल्ली और कीड़े हों, जिनका शरीर चरबी बढ़ जानेके कारण मोटा हो गया हो, जिनको भोजनका स्वाद न आता हो या भूख कम लगती हो, जिनको संग्रहणी रोग, विषमज्वर या अधिक घी खानेसे अजीर्ण हो गया हो,—उन्हें माठा सेवन करना बहुतही लाभदायक है। यद्यपि यह विषय वैद्यकशास्त्रमें लिखा है; परन्तु हमने भी इसे आज़माया है, इसवास्ते ज़ोर देकर लिखा है।

क्या माठा त्रिदोषनाशक है ?

हाँ, माठा त्रिदोषनाशक है। पेटमें जाकर इसका पाक मीठा होता है; इसी वजहसे यह पित्तको कुपित नहीं करता। दूसरे यह तासीरमें गर्म और कसैला होता है; इस वास्ते यह कफको नाश

करता है। तीसरे यह स्वादमें खट्टा और मीठा होता है; अतः यह वायुको नाश करता है।

रसानुसार माठेके गुण।

मीठा माठा कफ करता है, किन्तु वात-पित्तको नाश करता है। खट्टा माठा वातको हरता और रक्तपित्तको कुपित करता है तथा पेटमें कीड़े करता है।

दोषानुसार माठा पीनेकी विधि।

वादीमें—सोंठ और सैंधा नमक मिला हुआ माठा उत्तम होता है। पित्तमें—चीनी मिला हुआ मीठा माठा अच्छा होता है। कफमें सौंठ, कालीमिर्च और पीपल मिला हुआ माठा उत्तम होता है।

माठेसे रोग नाश।

१—अगर बादीके कारण पेटमें रोग हो, तो पीपल और सैंधा-नमक पीसकर माठेमें मिलाकर पीवे।

२—अगर पित्तके कारण पेटमें रोग हो, तो माठेमें खाँड़ और कालीमिर्च मिलाकर पीवे।

३—अगर कफसे पेटमें रोग हो, तो सफ़ेद ज़ीरा, पीपल, सोंठ, कालीमिर्च, अजवायन और सैंधानोन पीसकर माठेमें मिलाकर पीवे।

४—जवाखार, सैंधानोन, सोंठ, पीपल और कालीमिर्च पीसकर माठेमें मिलाकर पीनेसे, त्रिदोषसे उत्पन्न हुआ भी पेटका रोग नाश हो जाता है।

५—दस्तक़ब्ज़ हो, तो काला नोन और अजवायन पीसकर गायके माठेमें मिलाकर पीजावे।

६—अगर अधिक मूँगफली खानेसे अजीर्ण हो, तो माठा पीले; कुछ तकलीफ न होगी।

७—संग्रहणी रोगमें "लवणभास्कर चूर्ण"की एक मात्रा फाँककर, ऊपरसे गायका माठा कुछ दिन बराबर पीओ ।

८—अगर भोजन कर लेनेके पीछे, दोपहरको, रोज़-रोज़ माठा पी लिया करो, तो कभी उदर-सम्बन्धी रोगोंमें वैद्यका मुँह ही न देखना पड़े । अगर माठेमें सैंधानोन और सफेद ज़ीरा भूनकर डाल लिया जाय, तो परमोत्तम हो ।

९—अगर बवासीर हो; तो चीतेकी जड़की छालको पीसकर, कोरी मिट्टीकी हाँडीमें भीतरकी ओर चारों तरफ लगा दो । पीछे उसमें दही जमाकर माठा बिलोओ । वैद्यवर वाग्भट्ट लिखते हैं कि, वैसी हाँडीका माठा रोज़-रोज़ पीनेसे बवासीर आराम हो जाती है । ऐसा माठा सब तरहकी बवासीरों और मस्सोंमें लाभदायक है ।

माठा हानिकारी ।

गरमीके मौसम और कार तथा कातिकमें माठा पीना अच्छा नहीं । जिसका शरीर दुर्बल हो, या जिसके शरीरमें घाव हों एवं जिसे भ्रम, दाह, मूर्च्छा, मद अथवा रक्तपित्तजन्य रोग हों, उसे कदापि माठा न पीना चाहिये ।

माठेके लिये उत्तम मौसम ।

माठा पीनेके लिये जाड़ेका मौसम सबसे उत्तम मौसम है । गर्मीका मौसम माठेके लिये ख़राब है; यानी ग्रीष्म ऋतुमें माठा पीनेसे स्वास्थ्यको हानि पहुँचती है । "मदनपाल निघण्टु"में लिखा है:—

शीतकाले ग्रहण्यर्शः कफवातामयेषुच ।
स्रोतो निरोधे मन्दाग्नौ तक्रमेवामृतोपमम् ॥

शीतकाल, संग्रहणी, बवासीर, कफ-रोग, वातरोग, सोतोंके बन्द होने और मन्दाग्निमें "माठा" अमृतके समान है ।

माठा पीनेकी विधि।

"भावप्रकाश" में लिखा है कि, भैंसका अत्यन्त गाढ़ा और खट्टा दही लेकर, उसमें दहीसे चौथाई पानी डालकर, मिट्टीके बर्तनमें रईसे बिलोओ; पीछे उसमें भुनी हुई हींग, भुना ज़ीरा, सैंधानोन और राई पीसकर मिला दो। ऐसा कोई शख्स नहीं है, जिसे यह माठा प्यारा न लगे। यह माठा रुचिकारी, अग्निदीपन करनेवाला, अत्यन्त पाचन, तृप्तिकारक और पेटके सारे रोगोंको नाश करनेवाला है।

घी का वर्णन।

घीके गुण।

संस्कृतमें घीके "घृत, हवि, अमृत और जीवन" आदि बहुत से नाम हैं। फ़ारसीमें इसे "रोग़ने ज़र्द" कहते हैं। घी रसायन, मीठा, आँखोंके लिये उपकारी, अग्निदीपक, शीतवीर्य, विष, कुरूपता, वात-पित्त और वात नाशक; किसी क़दर अभिष्यन्दि; कान्ति, बल, तेज, लावण्य और बुद्धि-वर्द्धक; आवाज़ साफ़ करनेवाला, स्मरण-शक्ति और मेधाको हितकारी, उम्र बढ़ानेवाला, भारी, चिकना और कफ करनेवाला होता है।

घी रोगोंमें हितकारी।

ज्वर, उन्माद, शूल, अफारा, फोड़ा, घाव, विसर्प और रक्त-विकारमें "घी" लाभदायक है।

घी रोगोंमें अहितकारी।

राजयक्ष्मा, कफ-सम्बन्धी रोग, आम-ज्वर, हैज़ा, दस्तक़ब्ज़, नशेसे उत्पन्न रोग और मन्दाग्निमें घी अच्छा नहीं होता। इन रोगोंमें "घी" विशेषतासे तो भूलकर भी न देना चाहिये।

दूधसे निकाले घीके गुण।

दूधसे निकाला हुआ घी ग्राही और शीतल होता है। यह

नेत्र-रोग, पित्त, दाह, रक्त-विकार, मद, मूर्च्छा, भ्रम और बादीको नाश करता है।

एक दिनके दहीसे निकाले घीके गुण।

एक दिनके दहीसे निकला हुआ घी नेत्रोंके लिये लाभदायक, अग्निदीपक, अत्यन्त रुचिकारक, बलवर्द्धक और पुष्टिकारक होता है।

नौनी घी।

नौनी घी स्वादमें सब तरहके घृतोंसे अच्छा होता है। यह घी शीतल, हलका, अग्निदीपक और मलको बांधनेवाला होता है।

नया घी।

भोजनके लिये नया और ताज़ा घी ही उत्तम होता है। थकाई, कमज़ोरी, पीलिया, कामला और नेत्र-रोगोंमें ताज़ा घी बहुत उत्तम समझा जाता है।

पुराना घी।

एक वर्षका रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। कोई-कोई वैद्य लिखते हैं कि, दस वर्षका रक्खा हुआ घी पुराना कहलाता है। सौ वर्ष और हज़ार वर्षका रक्खा हुआ घी "क्रौंच" कहलाता है; और हज़ार वर्षका ऊपरका घी "महाघृत" कहलाता है। घी जितना पुराना होता है, उतना गुणकारी और बहुमूल्य होता है। मूर्च्छा, कोढ़, उन्माद, मृगी, तिमिर, कानके रोग, नेत्र-रोग, सिर-दर्द, सूजन, योनि रोग, बवासीर, गोला और पीनस रोगमें "पुराना" "घी" बहुत ही लाभदायक होता है। यह घाव भरता, कीड़े नाश करता और त्रिदोष शमन करता है। पुराना घी गुदामें पिचकारी लगाने और सुँघानेके काममें आता है।

सौ बारका धोया घी।

सौ बारका धोया हुआ घी—घाव, खुजली और फोड़े फुन्सी तथा रक्त-विकारमें बहुत लाभदायक होता है। हज़ार बारका धोया हुआ घी सौ बारके धोये हुए घीसे भी उत्तम होता है। शरीरके दाह और मूर्च्छामें भी यह बड़ा काम देता है।

घी धोनेकी विधि।

जब घी धोना हो, तब घीको पीतल या काँसीकी थालीमें रख लो। उसे हाथसे फैंटते जाओ। हर बार नया पानी डालते जाओ और पहले डाले हुए पानी को फैंकते जाओ। बस, सौ बार पानी डालने और फैंटनेसे सौ बारका धोया घी हो जायगा।

गायका घी।

आँखोंके रोगोंमें गायका घी सबसे ज़ियादा फ़ायदेमन्द है। गायका घी ताक़तवर, अग्निदीपक, पचनेपर मीठा, वात, पित्त तथा कफ नाशक, बुद्धि, ओज, सुन्दरता, कान्ति और तेज बढ़ानेवाला, उम्रकी वृद्धि करनेवाला, भारी, पवित्र, सुगन्धयुक्त, रसायन और रुचिकारक होता है। सब प्रकारके घृतोंकी अपेक्षा गायका घी अच्छा होता है।

भैंसका घी।

भैंसका घी मीठा, ठण्डा, कफ करनेवाला, ताक़तवर, भारी और पचनेपर मीठा होता है। यह घी पित्त, ख़ून-फिसाद और बादीको नाश करता है।

बकरीका घी।

बकरीका घी अग्निकारक, आँखोंके लिये फ़ायदेमन्द, बल बढ़ाने वाला और पचनेपर चरपरा होता है। खाँसी, श्वास और क्षय रोगमें बकरीका घी विशेष लाभदायक होता है।

गायके घीसे रोग नाश ।

१—अगर शरीरमें ज्वरसे या और किसी कारणसे जलन होती हो; तो सौ बार या हज़ार बारका धोया हुआ घी मलना चाहिये ।

२—अगर हाथ पैरके तलवे जलते हों, तो गायका घी मलना चाहिये ।

३—अगर गर्मीके कारण सिर गर्म रहता हो और उसमें दर्द होता हो; तो गायका मक्खन सिरपर मलना और रखना चाहिये ।

४—अगर आँखोंमें अँधेरासा छाया हो या नेत्र-दृष्टि कमज़ोर हो गई हो; तो गायके घीमें कालीमिर्च पीसकर मिला दो और उसे एक रात-भर चाँदकी चाँदनीमें अधर खुला हुआ टाँग दो। पीछे उसे रोज़ खाओ । इसके खानेसे आँखोंमें बहुत लाभ होते देखा गया है ।

५—अगर नाकसे ख़ून गिरता हो, तो नाकमें गायका ताज़ा घी टपकाना चाहिये ।

६—अगर हिचकी आती हो, तो पुराने चाँवलोंका भात बनाकर उसमें गायका गर्म घी डालो । पीछे रोगीको गर्म-गर्म घी-भात खिलाओ या गायका गर्म-गर्म (सुहाता हुआ) घी पिलाओ या गायके घीमें सैंधानोन मिलाकर रोगीको सुँघाओ। ये सब ही उपाय आज़मूदा हैं । इनमेंसे किसी न किसीसे हिचकी अवश्य आराम होगी ।

७—अगर कहीं घाव हो जावे या चमड़ा छिल जावे या चोट लग जावे; पुराना घी कुछ दिन मलो, अवश्य आराम हो जायगा । अभी कुछ दिन हुए, हमारे प्रेसके मैशीनमैनका हाथ मैशीनके अन्दर आ जानेसे ज़ख्मी हो गया था । कुछ दिन बराबर पुराना घी मलने-से आराम हो गया ।

८—अगर बदनमें लाल-लाल चकत्ते या ददौरे हों या खाज चलती हो; तो सौ बारका धोया घी मालिश कराकर, गायके

गोबरसे बदन रगड़ो और पीछे बेसन लगाकर स्नान कर डालो। कुछ दिनमें अवश्य आराम हो जायगा।

९—अगर धतूरेका ज़हर चढ़ गया हो, तो गायका घी खूब पीओ।

१०—पुराने घी में हींग घोट कर सुँघानेसे चौथैया बुख़ार आराम हो जाता है।

सूचना—अगर धतूरा, कुचला, अफीम आदिके ज़हर नाश करने और भाँग आदिका नशा उतारने की तरकीबें जानना चाहते हैं, अगर इन्हीं ज़हरोंसे भयंकर-भयंकर रोग नाश करने की विधियाँ जानना चाहते हैं, अगर सर्प, बिच्छू, नौला, विषखपरा और चूहे आदिके काटे हुओंको आराम करना चाहते हैं; तो चिकित्साचन्द्रोदय पांचवाँ भाग देखिये। मूल्य ५॥।)

पानी।

जल ही जीवका जीवन है।

स्थावर * और जङ्गम † यानी वृक्ष लता आदि वनस्पतियों तथा जलचर, थलचर, नभचर समस्त जीवधारियोंको जल की परम आवश्यकता है। सच तो यह है, कि इन सबका जीवन ही जलसे है। आहार न मिलनेसे प्राणी एकदम मर नहीं सकते; किन्तु जल बिना किसी तरह भी जी नहीं सकते। 'मदनपाल निघण्टु' में लिखा है:—"पानीयं प्राणिनां प्राणा विश्वमेव हि तन्मयम्।" अर्थात् पानी प्राणियोंका प्राण है, संसार पानीसे ही

---

* स्थावर चार प्रकारके होते हैं:—वनस्पति, वृक्ष, लता और औषधि।

† जंगम भी चार प्रकारके होते हैं:—(१) जरायुज (मनुष्य, गाय, भैंस आदि)। (२) अण्डज (सर्प, पक्षी और मछली आदि)। (३) स्वेदज (जूँ वगैरः)। (४) उद्भिज (बीरबहुट्टी मैंडक वगैरः)।

उपजता है। महर्षि हारीत लिखते हैं:—"तृषितो मोहमायाति मोहात्प्राणान्विमुञ्चति।" अर्थात् प्यासेको पानी न मिलनेसे बेहोशी हो जाती है और बेहोशीसे प्राण छूट जाते हैं।

हमको प्यास क्यों लगती है ?

अब यह सवाल पैदा होता है, कि हमें प्यास क्यों लगती है और हम जो इतना पानी पीते हैं वह कहाँ जाता है ? अगर किसी आदमी का वज़न किया जाय और वह तोलमें ७५ सेर निकले, तो उसमें ५६ सेर पानी समझना चाहिये। हम जो आहार करते हैं, उसका पेटमें रस खिंचता है। रसका रक्त बन जाता है। रक्त, छोटी-छोटी नालियोंमें होकर, सारे बदनमें चक्कर लगाता रहता है। चक्कर लगानेसे ख़ून गाढ़ा हो जाता है; तब ख़ूनके गाढ़े होने पर खुश्की पैदा होती है और हमें प्यास लगती है। अगर हम पानी न पियें, तो ख़ून इतना गाढ़ा हो जायगा कि वह छोटी-छोटी नालियोंमें न बह सकेगा। इनमेंसे बहुतसी नालियाँ तो बालसे भी पतली होती हैं। हम जो पानी पीते हैं, वह ख़ूनमें मिल जाता है और इस तरह शरीरके प्रत्येक भागमें पहुँचता है। ख़ूनके दौरा करनेसे ही पानीकी ज़रूरत है। हमको सदा साफ़ पानी पीना चाहिये। अगर हम लोग मैला या दूषित जल पियेंगे, तो हमारा स्वास्थ्य, निस्सन्देह, बिगड़ जायगा।

पानीकी क़िस्में।

आयुर्वेदमें दो प्रकारका जल लिखा है:—(१) आकाशीय जल; (२) पृथ्वीका जल।

आकाशीय जल।

आकाशीय जल चार प्रकारका होता है:—(१) धार-जल (मेह की बूँदों या धाराका जल), (२) कारजल (ओलोंका जल), (३) तौषार जल (ओसकी बूँदोंका जल), (४) हैम-जल (पर्वतोंसे पिघली हुई बर्फ़का पानी)। इन चारों प्रकारके आकाशीय जलोंमें

से पहला "धार-जल" मुख्य माना गया है। धार-जल भी दो भाँति का लिखा गया है:—(१) गाङ्ग-जल, (२) सामुद्र जल। इन दोनोंमेंसे भी गाङ्ग-जलको शास्त्रकारोंने प्रधान माना है।

गंगाजल।

गङ्गाजल, आश्विन यानी कुआँरके महीनेमें बरसता है। ❋ सामुद्रजल, आषाढ़, सावन और भादोंमें बरसता है; लेकिन कभी-कभी कुआँरमें भी सामुद्रजल† बरसता है; इसवास्ते परीक्षा करके गङ्गाजल समझना और लेना चाहिये। हारीत ऋषि लिखते हैं कि, बुद्धिमान गङ्गाजल पीवे; क्योंकि गङ्गाजल पवित्र, बलदायक और रसायन है; थकाई, ग्लानि और प्यासको नाश करता है, हलका है, और खुजली, मूर्च्छा, प्यास-रोग, वमन एवं मूत्राघात-को नाश करता है। ÷

गंगाजल लेनेकी विधि।

एक साफ़ सफ़ेद बड़ा कपड़ा ऊँचा बाँध दो। उसके नीचे बर्तन रख दो; पानी भर जायगा। इस जलको चाँदी, सोने या मिट्टीके बर्तनमें भरकर रख दो और सदा काममें लाओ।

❋ सूरजकी गर्मीसे समुद्रका जल भाफ़की सूरतमें ऊपर उठकर बादल बन जाता है और वही जल ओला, ओस और मेहकी सूरतमें ज़मीन पर गिरता है। समुद्रका पानी भारी होता है, इसलिये बहुत ऊँचा नहीं जाता और प्रायः आषाढ़, सावन और भादोंमें बरसता है; किन्तु गंगाजल हलका होता है। इस जलसे बनी भाफ़ बहुत ऊँची जाती है और मेहके रूपमें, आश्विनमें, पृथ्वीपर गिरती है।

† सुश्रुतमें लिखा है कि, आश्विन (कुआँर) के महीनेमें ग्रहण किया हुआ सामुद्रजल (समुद्रका जल) भी गंगाजलके समान होता है; किन्तु फिर भी गंगाजल ही प्रधान है।

÷ हारीत लिखते हैं कि, सूरज दीखता हो और मेह बरसता हो; तो उस मेहकी धाराका जल गंगाजलके समान होता है।

गंगाजलकी परीक्षा।

"चरक"में लिखा हैः—"जिस जलमें भिगोये हुए चाँवल जैसेके तैसे रह जायँ, वही सम्पूर्ण दोषनाशक गङ्गाजल जानना चाहिये। जिसमें ये गुण न हों वह समुद्र-जल समझना चाहिये।" "सुश्रुत"में लिखा हैः—"शाली चाँवलोंको ऐसा पकावे कि, वह जल भी न जायँ और उनमें कनी भी न रहे। पीछे पके हुए चाँवलोंकी साफ़ पिण्डीसी बनाकर, चाँदीके बर्त्तनमें रखकर, बरसते मेहमें बाहर रख दे। अगर एक मुहूर्त्त* भर वैसी-की-वैसी पिण्डी बनी रहे; यानी न तो पिण्डी बिखरे, न घुलकर जल गदला हो, तो जाने कि गङ्गाजल बरसता है।" जहाँतक बन पड़े, गङ्गाजल इकट्ठा कर रक्खे। यदि गंगाजल किसी कारणवश न रख सके, तो भौमजल (पृथ्वीका पानी) को काममें लावे।

जो जल पृथ्वीसे लिया जाता है, उसे "भौमजल" कहते हैं। यह तीन प्रकारका होता हैः—(१) जांगल जल, (२) आनूप जल, (३) साधारण जल।

जांगल जल।

जिस देशमें थोड़ा पानी और कम दरख़्त हों तथा जहाँ पित्त और वात-सम्बन्धी रोग होते हों—उस देशको "जांगल देश" कहते हैं। जैसे राजपूतानेमें मारवाड़। जांगल देशके जलको "जांगल-जल" कहते हैं। यह जल—रूखा, खारी, हलका, पित्तनाशक, अग्निकारक, कफनाशक, पथ्य और अनेक विकारोंको नाश करता है।

आनूप जल।

जिस देशमें पानीकी इफ़रात हो, वृक्षोंकी बहुतायत हो और जहाँ वात-कफके रोग होते हों—उस देशको "आनूपदेश" कहते हैं। जैसे बंगाल। इस देशके जलको अनूप-जल कहते हैं। यह जल—अभिष्यन्दि,

* मुहूर्त्त—दिन-रातके तीसवें भागको कहते हैं।

मीठा, चिकना, गाढ़ा, भारी, मन्दाग्नि करनेवाला, कफकारी, हृदयको प्रिय और अनेक विकार पैदा करनेवाला होता है।

साधारण जल।

जिस देशमें जांगल और आनूप दोनों देशोंके लक्षण पाये जावें, उस देशको "साधारण देश" कहते हैं और ऐसे देशके जलको "साधारण जल" कहते हैं। यह जल—मीठा, अग्निदीपक, शीतल, हलका, तृप्ति-कर्त्ता, रुचिकारक, प्यास, दाह और त्रिदोषको नाश करनेवाला होता है।

नदियोंका जल।

नदियोंका पानी, सामान्यतासे रूखा, वातकारक, हलका, अग्नि-प्रदीपक, अभिष्यन्दि नहीं, विशद, चरपरा, कफ और पित्तनाशक होता है। जो नदियाँ तेज़ीसे बहती हैं और जिनका पानी साफ़—निर्मल—होता है, वे हलके जलवाली समझी जाती हैं। जो नदियाँ सिवारसे ढकी रहती हैं, धीरे-धीरे बहती हैं और जिनका जल मैला होता है, वह भारी जलवाली समझी जाती हैं। गंगा*, सतलज, सरयू और जमुना आदि नदियाँ, जो कि हिमालय पहाड़से निकली हैं, जलके लिये उत्तम समझी जाती हैं। "सुश्रुत" में लिखा है कि पश्चिमको† बहनेवाली नदियाँ पथ्य हैं; क्योंकि उनका जल हलका है। पूरब‡ को बहनेवाली नदियाँ अच्छी नहीं है; क्योंकि उनका जल भारी है। दक्खनको बहनेवाली नदियाँ+ बहुत दोषल नहीं हैं; क्योंकि उनका जल साधारण है। इस विषयमें "मदनपाल निघण्टु" आदि ग्रन्थोंमें बहुत विस्तारसे लिखा है। वह सब लिखने से ग्रन्थ बढ़नेका भय है। नदी, तालाब, कूआँ आदि जिस देशमें हों, उस देशके अनुसार ही उनके जलके गुण-दोष समझने चाहियें।

---

* गंगा, नदीका जल सब जलोंसे उत्तम समझा जाता है।

† लूनी, माही, नर्बदा और तापती आदि पच्छिमको बहती हैं।

‡ कावेरी, कृष्णा, गोदावरी और महानदी आदि पूरबको बहती हैं।

\+ सिन्धु, सतलज, रावी और चनाब आदि नदियाँ दक्खनको बहती हैं।

औद्भिद जल।

जो जल नीचेसे धरतीको फाड़कर बड़ी धारसे बहता है, उस को "औद्भिद जल" कहते हैं। धरतीसे निकला हुआ पानी—पित्त-नाशक, अत्यन्त शीतल, तृप्तिकारक, मीठा, बलदायक, कुछ-कुछ वातकारक और हलका होता है तथा जलन नहीं करता।

झरनेका जल।

जो जल पहाड़ोंके झरनोंसे झरता है, उसे 'निर्झर' या झरनेका जल कहते हैं। झरनेका जल—रुचिकारक, कफनाशक, अग्नि-प्रदीपक, हलका, मीठा, पाकमें चरपरा, वात-नाशक, और पित्तल होता है।

सारस जल।

पहाड़ वग़ैरः से रुका हुआ नदीका पानी जहाँ इकट्ठा हो और वह जल कमलोंसे ढका हो; तो उस जलको "सारस जल" कहते हैं। सारस या सरोवरका जल—बलदायक, प्यास नाश करनेवाला, मीठा, हलका, रुचिकारक, रूखा, कसैला और मल मूत्रको बाँधने-वाला होता है।

तालाबका जल।

तालाबका जल—मीठा, कसैला, पाकमें चरपरा, वातकारक, मलमूत्रको बाँधनेवाला, खून-फ़िसाद, पित्त और कफको नाश करने-वाला होता है।

बावड़ीका जल।

सीढ़ियों वाले चौड़े कूएँको बावड़ी कहते हैं; बावड़ीका जल—अगर जल खारी हो तो पित्तकारक और कफ तथा बादीको नष्ट करता है। जल मीठा हो तो कफकारक और वात तथा पित्तको नष्ट करता है।

कुएँका जल।

अगर कुएँका जल या पानी मीठा हो तो त्रिदोषनाशक, हितकारक और हलका समझना चाहिये; अगर खारी हो तो कफवातनाशक, अग्निदीपन करनेवाला और अत्यन्त पित्तकारक जानना चाहिये।

विकिर जल।

नदियोंके पास रेतीली धरती होती है। उसको खोदनेसे जो जल निकलता है, उसको "विकिर जल" कहते हैं। यह पानी शीतल, साफ़, निर्दोष, हलका, कसैला, मीठा और पित्तनाशक होता है। अगर यह पानी खारी हो; तो कुछ पित्तकारक होता है।

बरसाती जल।

ज़मीनपर पड़ा हुआ 'बरसातका पानी' पहले दिन अपथ्य होता है; लेकिन गिरनेसे तीन दिन पीछे, साफ़ हो जानेपर, अमृतके समान हो जाता है।

चौञ्ज्य जल।

जो गड्ढा शिलाओं एवं अनेक प्रकारकी लताओंसे ढका हुआ हो और जिसका जल अंजनके समान नीला हो, उसको "चौञ्ज्य" कहते हैं। चौञ्ज्य जल—अग्निकारक, रूखा, कफनाशक, हलका, मीठा, पित्तनाशक, रुचिकारक, पाचन और स्वच्छ होता है।

अँशूदक जल।

जिस जलाशय पर दिन-भर सूरजकी किरणें और रात-भर चन्द्रमा की किरणें पड़ती हैं, उस जलाशयका जल हितकारी होता है। ऐसे जलाशयके जलको "अंशूदक"* जल कहते हैं। अंशूदक जल—

* अगर निवासस्थानमें ऐसा जलाशय न हो, तो एक साफ़ घड़ेमें जल भर कर ऐसी जगह पर रख दो, जहाँ उस पर दिन-भर सूरज की किरणें और रात-भर चन्द्रमा की किरणें पड़ें। दूसरे दिन उसे छान कर दूसरे घड़ेमें भर लो। उस खाली घड़ेमें फिर जल भर कर उसी स्थानमें रख दो। यह भी 'अंशूदक' जल है।

चिकना, त्रिदोष-नाशक, अभिष्यन्दि नहीं, निर्दोष, अन्तरिक्ष या आकाशीय जलके समान, बलकारक, बुढ़ापे और रोगोंको नाश करनेवाला, बुद्धिके लिये हितकारी, शीतल, हलका और अमृतके समान होता है।

ऋतु-अनुसार जल पीनेकी विधि।

वर्षा ऋतुमें—कुएँ और झरनेका जल; शरद्ऋतुमें—नदीका अथवा अंशूदक जल; हेमन्तऋतुमें - सरोवर और तालाबका जल; वसन्तऋतुमें—कूएँ, बावड़ी और पर्वतके झरनेका जल; ग्रीष्म ऋतुमें कूएँ और झरनेका जल एवं प्रावृट् ऋतुमें भी कूएँ या झरनेका जल स्वास्थ्यके लिये लाभदायक होता है।

पानी भरनेका उपाय।

नदी, तालाब, सरोवर और कूएँ वग़ैरः का जल बड़े सवेरे ही भर लेना चाहिये; क्योंकि उस वक्त इनका जल साफ़ और शीतल रहता है। जो जल शीतल और निर्मल होता है, वही उत्तम होता है।

अच्छे और बुरे पानीकी पहचान।

जिस पानीमें बदबू न हो, किसी प्रकारका रस न हो, जो बहुत शीतल, प्यास मिटानेवाला, निर्मल, हलका और हृदयको प्यारा मालूम हो, वह जल गुणकारी और अच्छा होता है। अंगरेज़ीमें भी लिखा है:—Good water without taste or smell, and free from any decaying matter. अर्थात् अच्छा पानी स्वाद या गन्ध-रहित होता है और उसमें सड़ी हुई चीज़ें नहीं होतीं।

जिस जलमें रेशेसे हों, कीड़े, पत्ते सिवार, और कीचसे ख़राब हो गया हो, गाढ़ा या बदबूदार हो, वह जल नुक़सानमन्द है।

पानी साफ़ करनेकी विधि।

जल प्राणियोंका जीवन है; इसवास्ते, जहाँतक हो सके, खूब साफ़ जल पीना चाहिये। निर्मल पानी पीनेसे बीमारियाँ कम होती हैं। "सुश्रुत" में जल साफ़ करनेकी सात तरकीबें लिखी हैं:—(१) कैथके फलोंके बीजोंको निर्मली कहते हैं। निर्मलीकी गिरी पानीमें पीसकर गदले पानीमें मिला दो और थोड़ी देर रक्खा रहने दो। सब गाद नीचे बैठ जायगी और जल नितरकर साफ़ हो जायगा। (२) गोमेद (रत्न) जलमें डाल देनेसे जल साफ़ हो जाता है। (३) कमल की जड़, या (४) शिवालकी जड़ पानीमें डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (५) कपड़ेमें छान लेनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। (६) मोती, और (७) मरकत-मणिसे भी जल साफ़ हो जाता है।

"भावप्रकाश"में लिखा है:—"दूषित जल गर्म कर लेनेसे; सूरज की किरणों द्वारा तपानेसे; अथवा सोना, लोहा, पत्थर और बालूको आगमें तपा कर जलमें बुझानेसे; कपड़ेमें छाननेसे; सोना मोती वग़ैरः द्वारा साफ़ करनेसे स्वच्छ और दोष-रहित हो जाता है।" अगर कुछ भी न हो सके, तो पानीको गरम कर लो; क्योंकि औटानेसे पानीकी बुरी हवा निकल जाती है। हानिकारक पदार्थ जो उसमें घुले रहते हैं, नीचे बैठ जाते हैं। छोटे-छोटे कीड़े,* जो आँखोंसे नज़र नहीं आते, मर जाते हैं। गरम किया हुआ पानी अच्छा होता है। फ़िल्टर (Filter) द्वारा पानी साफ़ करनेकी तरकीब भी बहुत अच्छी है।

फ़िल्टरकी तरकीब।

एक तिपाई पर चार घड़े तले-ऊपर रक्खो। ऊपरके तीन घड़ों की

* छोटे-छोटे कीड़े जिनको हम आँखोंसे नहीं देख सकते, खुर्दबीन शीशेकी मददसे, जिसको अँगरेज़ीमें माईक्रोसकोप (Microscope) कहते हैं, देखे जा सकते हैं। यह शीशा सौदागरोंकी दूकानोंपर मिलता है।

पैंदीमें बारीक-बारीक छेद करो; सबसे ऊपरके घड़ेमें साफ़ कोयला, दूसरेमें कङ्कड़ और तीसरेमें बालू भर दो और नीचेका घड़ा ख़ाली रक्खो। पीछे सबसे ऊपरके घड़ेमें आहिस्ते-आहिस्ते* जल भर दो। ऊपरके तीन घड़ोंमेंसे होकर जो पानी चौथे घड़ेमें भर जायगा, वह पानी बहुत ही साफ़ होगा।

मैले पानीमें ज़रासी फिटकरी डाल देनेसे भी जल साफ़ हो जाता है। किसी तरह हो, पानी अवश्य साफ़ करके पीना चाहिये। जिस कुएँ या तालाब वग़ैरःका पानी पीनेके काममें आता हो, उसमें मलमूत्र फेंकना, नहाना, मैले कपड़े धोना और मैले घड़े डालना अनुचित है।

पानी ठण्डा करनेकी सात तरकीबें।

(१) मिट्टीके साफ़ कोरे घड़ेमें पानी भर कर हवामें रख देनेसे, (२) किसी चौड़े और बड़े बर्त्तनमें बर्फ़ या बर्फ़का जल भरकर उसमें पानीका भरा हुआ बर्त्तन रख देनेसे, (३) पानीके बर्त्तनको लकड़ी या काठकी फिरकीसे ऊँचा-नीचा करनेसे, (४) चौड़े बर्त्तनमें पानी भरकर पंखेकी हवा करनेसे, (५) पानीके भरे बर्त्तनके चारों तरफ़ जलका भीगा कपड़ा लपेटनेसे, (६) पानीके भरे हुए घड़ेको बालू या रेतमें गाड़ देनेसे, और (७) पानीके भरे हुए बर्त्तनको छींके पर रखकर हिलाते रहनेसे पानी ठण्डा हो जाता है।

जल-सम्बन्धी नियम।

१—अगर ज़ियादा पानी पिया जाय, तो अन्न नहीं पचता;

---

* अगर पानी औटाकर घड़ेमें भरा जायगा, तो बहुत ही उत्तम पानी तैयार होगा।

इसवास्ते मनुष्यको अग्नि बढ़ानेके लिये, थोड़ा-थोड़ा जल, बारम्बार, पीना उचित है।

२—पानीको सदा, औटाकर या फ़िल्टरकी विधिसे छान कर पीना उचित है। मैला पानी पीनेसे हैज़ा आदि रोग हो जाते हैं और मनुष्य, बहुधा, अकाल मृत्युसे मर जाते हैं। अगर मरते नहीं, तो मलेरिया ज्वरसे दुःख भोगते या फोड़े-फुन्सी, खुजली आदि चर्मरोगोंसे सड़ते हैं।

३—गदला, कमलके पत्तों और शिवार आदिसे ढका हुआ, बुरी जगहका, सूरज-चन्द्रमाकी किरणें जिसपर न पड़ती हों, बे-मौसम का वर्षा हुआ, जो तीन दिनतक न रक्खा रहा हो और दूषित जलको सदा त्याग देना चाहिये अर्थात् ऐसे जल न पीने चाहियें। ऐसे जलमें स्नान करनेसे और ऐसा पानी पीनेसे तृषा, अफारा, जीर्णज्वर, खाँसी, अग्निकी मन्दता, खुजली, गलगण्ड आदि रोग पैदा हो जाते हैं।

४—जिसको मूर्च्छा, पित्त, गर्मी, दाह, विष, रुधिर-विकार, मदात्यय * परिश्रम, भ्रम, तमक-श्वास, वमन और ऊर्द्धगत रक्त-पित्त—इनमेंसे कोई रोग हो या जिसका अन्न पेटमें जल गया हो, उसे "शीतल जल" पीना चाहिये।

५—पसलीके दर्दमें, जुकाममें, बादीके रोगमें, गलग्रह रोगमें, अफारेमें, दस्तक़ब्ज़की हालतमें, जुल्लाब लेनेपर, नये बुखारमें, संग्रहणी रोगमें, गोलेके रोगमें, श्वासमें, खाँसीमें, विद्रधिमें, हिचकी रोगमें और स्नेह—चिकनाई पीनेपर शीतल जल न पीना चाहिये।

६—अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, सूजन, क्षय, मुँहसे जल बहना, पेटके रोग, कोढ़, आँखोंके रोग, बुख़ार, व्रण (घाव) और मधुमेहमें थोड़ा पानी पीना चाहिये। सूतिका नारी और रक्तस्रावबालेको भी, हारीत ऋषिके मतानुसार, थोड़ा जल पीना चाहिये।

* मदात्यय, तमक श्वास, ऊर्द्धगत रक्तपित्त, गलग्रह आदि शब्दोंकी परिभाषायें और दूसरे-दूसरे कठिन शब्दोंके अर्थ इसी पुस्तक के अन्तमें देखिये।

७—मद्यपानसे पैदा हुये रोगमें, सन्निपात रोगमें, दाह, अतिसार पित्तरक्त-रोग, मूर्च्छा, मद्य और विषकी पीड़ामें, तृषा (प्यास) रोगमें, छर्दि (वमन) रोगमें और भ्रममें "औटाकर शीतल किया हुआ पानी" अच्छा है, यह सुश्रुतका मत है।

८—वैद्यक-शास्त्रमें लिखा है कि, शीतल जल, पिया हुआ, दो पहरमें पचता है; गरम करके ठण्डा किया हुआ जल, पीनेसे, एक पहरमें पचता है; और किसी क़दर गर्म ही पानी पीनेसे चार घड़ीमें पचता है; लेकिन गर्म पानी पीनेमें अच्छा नहीं लगता; इसलिये पानी औटाकर ठंडा कर लिया जावे और वही पिया जावे तो उत्तम हो।

९—जब प्यास लगे, तब साफ़ पानी अवश्य पीना चाहिये; किन्तु एक बार ही लोटे-का-लोटा पानी झुका जाना उचित नहीं है। कई बार में थोड़ा-थोड़ा जल पीना ठीक है।

१०—भोजनके पहले पानी पीनेसे कमज़ोरी हो जाती है और अन्तमें पीनेसे शरीर मोटा हो जाता है; इसवास्ते भोजनके बीचमें थोड़ा-थोड़ा पानी पीना अच्छा है। भोजनकर चुकते ही पानी न पीना चाहिये। भोजन करनेके घण्टे आध घण्टे बाद जल पीना बहुत ठीक है।

११—अगर बिना भोजन किये ही प्यास लगे; तो पानीके बदले शर्बत या शर्करोदक * पी लो या कुछ खाकर पानी पीओ, जिससे हानि कम हो। निहार मुँह पानी पीना अच्छा नहीं है। हिकमतकी किताबोंमें लिखा है कि, निहार मुँह जल पीनेसे अनेक रोग हो जाते हैं और बुढ़ापा जल्दी आ जाता है; लेकिन वैद्यकमें लिखा है, कि जो शख़्स सूरज उदय होनेसे पहले यानी तारोंकी छायामें आठ अञ्जलि पानी पीता है, वह वात, पित्त और कफको जीतकर १०० वर्षतक जीता है। इसका खुलासा बयान आगे लिखेंगे।

* शर्करोदक बनानेकी विधि आगे चौथे भागमें देखो।

१२—रातमें, जागते ही पानी पी लेनेसे नजला पैदा हो जाता है। परिश्रम, मैथुन, स्नान और ख़रबूज़, तरबूज़ आदि तर मेवोंके पीछे भी तत्काल, जल पीना मना है। परिश्रम, कसरत, मैथुन आदि के पीछे और पसीनोंमें जल पीनेसे जुकाम और खाँसी आदि रोग हो जाना सम्भव है।

१३—यद्यपि पानी प्राणीका प्राण है, तथापि अधिक पीनेसे हानि करता है। इसवास्ते प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पानी पीना उचित है।

१४—अगर सफ़रमें तरह-तरहका जल-पीनेका मौक़ा पड़ जाय; तो उस जलका अवगुण दूर करनेको कच्ची प्याज़ खाना अच्छा है। जो प्याज़से परहेज़ रखते हों, वह हलकी सी "भङ्ग" पीवें। जिन्हें कुछ भाँग पीनेका अभ्यास होता है, उन्हें कहींका पानी नहीं लगता।

१५—पानी पीकर, तत्काल पढ़ना-पढ़ाना, चलना दौड़ना, बोझ उठना, किसी सवारी पर चढ़ना और वाद-विवाद करना अच्छा नहीं है।

१६—अग्नि पर पकाया हुआ और पीछे शीतल किया हुआ पानी त्रिदोष नाश करता, कफ हरता और शीतल होता है।

१७—दिनमें पकाया हुआ पानी रातमें और रातका पकाया हुआ पानी दिनमें न पीना चाहिये; क्योंकि ऐसा जल भारी हो जाता है।

१८—रातमें गरम जल पीनेसे अजीर्ण शीघ्र ही नाश हो जाता है।

१९—"हारीत-संहिता"में लिखा है:—"मिहनतसे थका हुआ मनुष्य यदि बहुत जल पीता है, तो उसके पेटमें गोला और शूल (दर्द) उत्पन्न हो जाते हैं। भोजनके पच जाने पर जो जल पिया जाता है, वह जठराग्नि को नाश करता है। भोजनके मध्यमें और भोजनके कुछ पीछे पिया हुआ जल गुण करता है। भूख, शोक और क्रोधकी दशामें पिया हुआ पानी फ़ौरन रोग पैदा करता है। मनुष्यको चाहिये कि, प्रसन्न-चित्त होनेपर भी थोड़ा पानी पीवे।

भोजन-परीक्षा।

"सुश्रुत-संहिता"के कल्प-स्थानमें लिखा है कि,—"राजासे पराजित हुए शत्रु, अपमानित नौकर-चाकर और ईर्षायुक्त राज-कुटुम्बके लोग ही राजाको विष दे देते हैं। बहुतसी मूर्खा स्त्रियाँ अपने सौभाग्यकी इच्छासे या अपने पतियोंको वश करनेकी इच्छा से चाहे जो विषैली चीज़ें उन्हें खिला देती हैं।" अनेक बद्चलन औरतें, अपनी आज़ादीके लिये, अपने पति-ससुर आदिको विष खिला देती हैं; इसवास्ते भोजनकी परीक्षा करके भोजन करना चाहिये।

भोजनके पदार्थों, नहाने और पीनेके पानी, हुक्का-चिलम, माला, वस्त्र, लेपन करनेके चन्दनादि, लगानेके तेल और सूँघनेके इत्र आदि अनेक चीज़ोंमें ज़हर देनेवाले "ज़हर" देते हैं; इसवास्ते खाने-पीनेकी चीज़ोंमें "विष" पहचानने की सहज तरकीबें नीचे लिखते हैं:—

विष पहचाननेकी तरकीबें।

१—जो कुछ भोजन तैयार हुआ हो, उसमेंसे पहले कुछ मक्खियों और कौओंको खिलाओ। यदि "ज़हर" मिला हुआ होगा, तो वह जीव तत्काल मर जायँगे।

२—जलता हुआ साफ़ अङ्गारा ज़मीनपर रक्खो। जो कुछ पदार्थ बने हों, उनमेंसे ज़रा-ज़रासा उस अङ्गारे पर डालो। अगर भोजनकी चीज़ोंमें "विष" होगा, तो आग चट-चट करने लगेगी या उस अङ्गारेमेंसे मोरकी गर्दनके माफ़िक़ नीली-नीली ज्योति निकलेगी। यह ज्योति दुःसह और छिन्न-भिन्न होगी। इसमेंसे धूआँ बड़े ज़ोर से उठेगा और जल्दी शान्त न होगा।

३—चकोर, कोकिला, क्रौंच, मोर, मैना, हंस और बन्दर आदिको रसोईके स्थानके पास रक्खो। अगर उपरोक्त सब जानवरोंको न रख सको, तो इनमेंसे एक दो हीको रक्खो। क्योंकि इनसे विष-परीक्षा बड़ी आसानीसे होती है।

ज़हर मिले हुए पदार्थ खाते ही चकोरकी आँखें बदल जाती हैं; कोकिलाकी आवाज़ बिगड़ जाती है। मोर घबरायासा होकर नाचने लगता है; तोता, मैना पुकारने लगते हैं; हंस अति शब्द करने लगता है; भौंरा गूँजने लगता है; सारहर आँसू गिराने लगता और बन्दर बार-बार विष्ठा त्याग करने लगता है।

४—विष मिले हुए भोजनकी भाफ़से ही हृदय, शिर और आँखोंमें दुःख मालूम होने लगता है।

५—अगर दूध, शराब और जल आदि पतले पदार्थोंमें विष मिला होगा, तो उनमें अनेक भाँतिकी लकीरेंसी हो जावेंगी या झाग और बुलबुले पैदा हो जायँगे या उन चीज़ोंमें छाया न दीखेगी; अगर दीखेगी, तो पतली-पतली अथवा बिगड़ी हुई सी दीखेगी।

६—अगर शाक, दाल भात या माँस आदिमें "विष" मिला होगा, तो वह तत्काल ही बासी हुए या बुसे हुएसे मालूम होने लगेंगे। सब पदार्थोंकी सुगन्ध और रस-रूप मारे जायँगे। पके फल ज़हर मिलानेसे फूट जाते हैं या नर्म पड़ जाते हैं और कच्चे फल पकेसे हो जाते हैं।

७—ज़हर मिला हुआ अन्न मुँहमें जाते ही जीभ कड़ी पड़ जाती है, अन्नका स्वाद ठीक नहीं मालूम होता, जीभमें जलन या पीड़ा होने लगती है।

८—अगर पीनेकी तमाखूमें "विष" मिला होगा, * तो चिलम या हुक्का पीते ही मुँह और नाकसे खून आने लगेगा, शिरमें पीड़ा होगी, कफ गिरने लगेगा और इन्द्रियोंमें विकार हो जायगा।

जहाँतक हो सके, भोजनकी परीक्षा अवश्य कर लिया करो। हमारे यहाँ भोजन तैयार होनेपर, बलि वग़ैरः देने या भोजनकी सामग्रीमेंसे कुछ कुछ आगपर डालनेकी प्राचीन रीति बहुत अच्छी है। अब भी हज़ारों आदमी वैसन्धर जिमाये बिना भोजन नहीं करते; किन्तु ऐसे बहुत कम लोग हैं, जो ऋषियोंके इस गूढ़ आशयको समझते हों।

भोजन-सम्बन्धी नियम।

१—जिस तरह लौकिक आग बिना ईंधन के बुझ जाती है; उसी तरह भूख लगनेपर भोजन न करनेसे जठराग्नि मन्दी पड़ जाती है। शरीरकी अग्नि खाये हुए आहारको पचाती है, किन्तु जब आहार नहीं पहुँचता, तब वात आदि दोषोंको पचाती है; दोषोंके क्षय होनेपर धातुओंको पचाती है और धातुओंके क्षय होनेपर प्राणोंको पचाती है। प्रत्यक्षमें ही देखते हैं, कि भूखके समय न खानेसे शरीर टूटने लगता है, अरुचि उत्पन्न होती है, ऊँघ आने लगती है, आँखें कमज़ोर हो जातीं और शरीरकी शक्तिका नाश हो जाता है;

* इस ग्रन्थमें, भोजनमें विष दिया गया है कि नहीं, इसकी पहचान लिखी हैं, पर भूल या धोखेसे विष खा लेनेवाले, हुक्का चिलममें पी लेनेवाले; और विषैले बिस्तरों, जूतों, पहननेके कपड़ोंको काममें लेनेवालेके बचानेके उपाय नहीं लिखे। ये सब बातें हमने "चिकित्साचन्द्रोदय' पञ्चम भागमें लिखी हैं। इतना ही नहीं, उसमें स्थावर और जंगम सभी तरहके विषोंसे प्राणरक्षा करने की तरकीबें लिखी हैं। दाम ५॥।)

इसवास्ते भूख लगनेपर, हज़ार काम छोड़कर, भोजन कर लेना चाहिये।

२—नियत समयपर, भोजन करना बहुत ही ज़रूरी है। बँधे हुए समयपर खानेसे जठराग्नि पहलेके खाये हुए अन्नको आसानीसे पचा लेती है और काफ़ी समय मिलनेसे दूसरा भोजन पचानेको तैयार हो जाती है।

३—जो मनुष्य भोजनका समय होनेसे पहले ही भोजन कर लेते हैं, उनका शरीर असमर्थ हो जाता है। असमर्थ होनेसे शिर में दर्द, अजीर्ण, विशूचिका विलम्बिका आदि भयङ्कर रोग हो जाते हैं। इन प्राणघातक रोगोंके पञ्जोंमें फँसकर विरले ही भाग्यवान् बचते हैं; इसवास्ते भोजनके मुक़र्रर समयपर, विशेषकर ख़ूब भूख लगनेपर, भोजन करना उचित है।

४—जो मनुष्य भोजनके समयसे बहुत पीछे भोजन करते हैं, उनकी आहार पचानेवाली अग्निको वायु नाश कर देता है। समय से पीछे जो अन्न खाया जाता है, वह अग्निके नष्ट हो जानेके कारण, बड़ी कठिनाईसे पचता है और फिर दूसरी बार भोजन करनेकी इच्छा नहीं होती। इसवास्ते, भूख लगनेपर, भोजनके समयको टालना अक्लमन्दी नहीं है।

५—जब शरीरमें उत्साह हो, अधोवायु ठीक खुलती हो, बदन हलका हो, शुद्ध डकारें आती हों, भूख और प्यास लगे; तब जानना चाहिये कि भोजन पच गया। एक भोजन पच गया हो और दूसरे भोजनका समय हो गया हो, तो अवश्य भोजन करना चाहिये।

६—पेटके चार भाग कीजिये, उनमेंसे दो भाग अन्नसे भरिये,

नोट—एक भोजन पचनेमें प्रायः तीनसे पाँच घण्टेतक लगते हैं। कोई-कोई चीज़ें जल्दी पच जाती हैं और कोई-कोई देरमें। चाँवल प्रायः एक घण्टेमें पच जाते हैं, किन्तु भेड़का माँस तीन घण्टेमें पचता है।

तीसरा भाग पानीसे और चौथा भाग हवाके चलने फिरनेको ख़ाली रहने दीजिये। मतलब यह है कि, कुछ कम खाना अच्छा है; किन्तु अधिक खाना अच्छा नहीं है। एक अँगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है कि, बहुत ज़ियादा खानेसे अधिक मनुष्य मरते हैं; उसकी अपेक्षा बहुत कम खानेसे कम मनुष्य मरते हैं।

७—बहुत ही गर्म भोजन करनेसे बलका नाश होता है; शीतल और सूखा हुआ अन्न कठिनतासे पचता है; जल आदिसे भीजा हुआ अन्न ग्लानि करता है; सड़ा हुआ और बहुत दिनोंका रक्खा हुआ भोजन भी हानिकारक होता है; इसवास्ते ऐसे भोजनोंसे बचना चाहिये।

८—खाना न तो बिल्कुल कम ही खाओ और न अति अधिक ही खाओ; क्योंकि मात्रासे कम खानेसे शरीर कमज़ोर हो जाता है और ताक़त घट जाती है; मात्रासे अधिक खानेसे आलस्य, भारीपन, पेट फूलना, पेटमें गुड़गुड़ाहट आदि उपद्रव हो जाते हैं।

९—जो पदार्थ एक बार खाकर, दूसरी बार माँगा जाय या जो पदार्थ खानेवालेको अच्छा लगे, उसे ही "स्वादिष्ट" कहते हैं। स्वादिष्ट पदार्थ खानेसे चित्त प्रसन्न होता है एवं बल, उत्साह और उसकी बढ़ती होती है; इसके विपरीत स्वादुरहित भोजन करनेसे चित्त अप्रसन्न होता है और बल, पुष्टि, उत्साह तथा उम्रकी घटती होती है। इसवास्ते जिस चीज़से दिल नाराज़ हो, वह कदापि न खानी चाहिये।

१०—बुद्धिमानको खूब भूख लगनेपर, अपने शरीर, अपनी प्रकृति और देश-काल आदिके अनुकूल भोजन करना चाहिये। जो पदार्थ शीघ्र पचनेवाले, पवित्र, स्वादिष्ट और हितकारी हों, वही खाने चाहियें। सूखे, बासी, सड़े हुए, अधपके, जले हुए, झूठे और बेस्वाद पदार्थ न खाने चाहियें।

११—चौला आदि सूखे अन्न, दूध मछली अथवा दूध-मूली आदि

विरुद्ध पदार्थ, चना, मसूर आदि विष्टम्भी अन्न खानेसे 'अग्नि' मन्द हो जाती है; अतः अहितकारी विरुद्ध पदार्थोंसे सदा बचना चाहिये।

१२—बहुत जल्दी-जल्दी खानेसे भोजनके गुण-दोष मालूम नहीं होते और भोजन देरमें पचता है; क्योंकि दाँतोंका काम बेचारी आँतों को करना पड़ता है; इसलिये भोजनको खूब रौंथकर खाना चाहिये। अच्छी तरह चबाकर खाया हुआ अन्न सहजमें पच जाता और अधिक पुष्टि करता है।

१३—वैद्यक-शास्त्रमें सवेरे-शाम, दो समय, भोजन करनेकी आज्ञा है। सवेरेका भोजन १० बजेके क़रीब और शामका भोजन ८।९ बजे रातके भीतर ही कर लेना चाहिये। शामके भोजनमें कदापि देर न किया करो; क्योंकि रातको देर करके खानेसे आहार अच्छी तरह नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। लेकिन आयुर्वेदिक ग्रन्थोंमें ऐसा भी लिखा है, कि रस, दोष और मलके पच जानेपर जब भूख लगे, तब ही भोजनका समय है।

एक अँगरेज़ी पुस्तकमें लिखा है:—"यदि सवेरे ही, कामपर जानेसे पहले, कुछ जल-पानके तौरपर खा लिया जाय, तो बहुत ही उत्तम हो। इससे शरीर पुष्ट होता है और ज्वर आनेका खटका नहीं रहता। ताज़ा भोजन दोपहरके क़रीब करना चाहिये और सन्ध्या-कालकी व्यालू सात बजेके पहले ही कर लेनी उचित है। रातको देर करके न खाना चाहिये।" जिनकी अग्नि तेज़ हो अर्थात् जिन्हें सवेरे ही भूख लगती हो और जिनको शारीरिक या मानसिक परि-श्रम करना पड़ता हो, यदि वह लोग मुख्य भोजनोंके बीचमें, दिल-दिमाग़में तरी व ताक़त लानेवाला थोड़ा भोजन कर लें तो बुरा नहीं है।

१४—प्यास लगनेपर जल न पीनेसे कण्ठ और मुख सूख जाते हैं, कान बन्द हो जाते हैं और हृदयमें पीड़ा होती है; अतः प्यास लगनेपर "जल" अवश्य पीना चाहिये।

१५- प्यासमें भोजन करना और भूखमें पानी पीना उचित नहीं है। प्यासमें, बिना जल पिये, भोजन करनेसे 'गुल्म' रोग हो जाता है। इसी तरह भूखमें, बिना भोजन किये, जल पीनेसे "जलोदर" रोग हो जाता है।

१६—भोजन करनेसे पहले 'जल' पीनेसे अग्निमन्द और शरीर निर्बल हो जाता है। भोजनके अन्तमें पानी पीनेसे कफ बढ़ता है; किन्तु भोजनके बीचमें थोड़ा-थोड़ा पानी पीनेसे अग्नि दीपन होती है और शरीर समान रहता है अर्थात् बहुत मोटा और दुबला नहीं होता।

१७—अधिक 'जल' पीनेसे अन्न अच्छी तरह नहीं पचता और जल न पीनेसे भी अन्न नहीं पचता; इसलिये ऐसा भी न करे कि, भोजन करके लोटाभर जल भुका जाय और ऐसा भी न करे कि, जल पीवे ही नहीं। अग्नि बढ़ानेके लिये बारम्बार थोड़ा-थोड़ा जल पीना हितकारी है।

१८—मनुष्यको भोजन ऐसी जगह करना चाहिये, जहाँ बहुत आदमियोंका जमघट न हो। शास्त्रोंमें भोजन और मैथुन आदि एकान्तमें ही करने अच्छे लिखे हैं।

१९—भोजन हमेशा एकाग्रचित्त होकर किया करो। भोजनके समय सब तरफ़का ध्यान छोड़ दो। जबतक भोजन न पच जाय तबतक चिन्ता, फ़िक्र, ईर्षा, द्वेष और कलह आदिसे बिल्कुल बचो; क्योंकि भोजनके समय चिन्ता, फ़िक्र आदि करनेसे भोजन अच्छी तरह नहीं पचता। भोजन न पचनेसे अजीर्ण आदि रोग हो जाते हैं।

२०—हमेशा एक ही तरहकी चीज़ें न खानी चाहियें। अदल-बदलकर भोजन करने चाहियें। जब कभी हो सके, नाना प्रकारके भोजन करने चाहियें।

२१—हमेशा एक ही प्रकारका रस खाना भी उचित नहीं है।

बहुत 'मीठा' खानेसे ज्वर, श्वास, गलगण्ड, अर्बुद, कृमि, स्थूलता, प्रमेह और मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं। बहुत 'खट्टा' रस खानेसे खुजली, पीलिया, सूजन और कुष्ठ आदि रोग हो जाते हैं। 'नमकीन' रस अधिक खानेसे नेत्र-पाक और रक्तपित्त आदि रोग हो जाते हैं, शरीरमें सलवटें पड़ जाती हैं, बाल उड़ जाते और सफ़ेद हो जाते हैं। अधिक 'चरपरी' चीज़ें खानेसे मुख, तालू, कण्ठ और होठ सूखते हैं; मूर्च्छा और प्यास उत्पन्न होती है एवं बल तथा कान्तिका नाश होता है। इसी तरह 'कड़वे' और 'कसैले रस' अधिक खानेसे अनेक रोग हो जाते हैं। इस वास्ते किसी एक रसको अधिकतासे न खाना चाहिये।

२२—भोजनके पहले सैंधा नमक और अदरख खानेसे अग्निदीपन और भोजन पर रुचि होती है तथा जीभ और कण्ठकी शुद्धि होती है।

२३—'फल' यदि अच्छी भाँति पका हो, तो भोजनके साथ खाना अच्छा है; किन्तु यदि कच्चा हो या बहुत पक गया हो, तो हानिकारक है।

२४—दाल, साग आदिमें मसाले खाना अच्छा है; परन्तु बहुत ज़ियादा मसाले खाना पेटको नुक़सान पहुँचाता है।

२५—भोजन करते समय पहले मीठे पदार्थ खाओ; बीचमें खट्टे और खारी पदार्थ खाओ; अन्तमें चरपरे, कड़वे या कसैले पदार्थ खाओ।

२६—भोजनमें बहुधा, खारी, खट्टे, चरपरे, गर्म और दाहकारक पदार्थ जो खाये जाते हैं—उनसे पित्तकी वृद्धि होती है। इसवास्ते पित्तकी वृद्धि रोकने को, भोजनके अन्तमें, 'दूध' अवश्य पीना चाहिये।

२७—भोजनमें फल हों तो पहले अनार खाओ, किन्तु केला और ककड़ी न खाओ। अगर भोजनमें रोटी, दाल, भात, तरकारी और दूध आदि हों, तो सबसे पहले रोटी और साग खाओ। इनके पीछे

नर्म दाल भात खाओ; अन्तमें दूध या छाछ आदि पतले पदार्थ खाओ; क्योंकि शास्त्रमें पहले कड़े (सख़्त) पदार्थ, बीचमें नर्म पदार्थ और अन्तमें पतले पदार्थ खाना लिखा है।

२८—मूँग आदि हलके होते हैं; किन्तु मात्रासे अधिक खानेसे भारी हो जाते हैं। उड़द आदि स्वभावसे ही भारी होते हैं और पिसे हुए अन्न पिट्ठी आदि संस्कारसे भारी होते हैं। जिसको मन्दाग्नि हो, यानी जिसे भूख कम लगती हो; वह मनुष्य मात्रासे भारी, स्वभावसे भारी और संस्कारसे भारी पदार्थ न खावे।

२९—मनुष्य को चाहिये कि रूखा अन्न न खावे; क्योंकि रूखा-सूखा अन्न अच्छी तरह नहीं पचता। हाँ, दूध आदि पतले पदार्थ उसके साथ उपयोग किये जायँ, तो अच्छी तरह पच सकता है। यदि दोपहरके भोजनके बाद, सैंधा-नोन और ज़ीरा आदि मिलाकर मट्ठा पिया जाय और शामको दूध पिया जाय, तो भोजन अच्छी तरह पच जायगा और किसी तरहका रोग न होगा।

३०—भोजनके समय दाँतोंमें अन्न लगा रहता है—उसे सोने चाँदीकी दाँत-कुरेदनी या तिनकेसे निकालकर ख़ूब कुल्ले कर डाला करो। दाँतोंमें अन्न रह जानेसे मुखमें बदबू आया करती है और कीड़े भी पड़ जाते हैं; किन्तु धीरे-धीरे निकालनेसे जो अन्न न निकले, उसे दाँत समझकर छोड़ दो। उसके लिये ज़ियादा कोशिश न करो।

३१—भोजन करके जल्दी-जल्दी चलना या दौड़ना उचित नहीं है। भोजन करके जो दौड़ता है, उसके पीछे मौत दौड़ती है।

३२—जब तक भोजन न पच जाय, तब तक क्रोध, चिन्ता, भय, लोभ और ईर्षा आदिको बुद्धिमान अपने पास न आने दें; क्योंकि इन मानसिक विकारोंसे भी भोजन नहीं पचता और अजीर्ण हो जाता है। इसी तरह, अनेक ग्रन्थोंमें, भोजनके समय और भोजनके पीछे प्रसन्नचित्त रहना बहुत ही ज़रूरी लिखा है।

३३—भोजनके पीछे चित्तको अप्रसन्न करनेवाली, भ्रम और चिन्ता करनेवाली बातें मत सुनो। बदबूदार और मन बिगाड़नेवाली चीज़ों को न तो देखो और न छूओ। दुर्गन्धित चीज़ोंको मत सूँघो और अत्यन्त हँसो भी नहीं। भोजनके बाद बुरी चीज़ें देखने, सूँघने और ज़ोरसे हँसनेसे वमन हो जाती है।

३४—अत्यन्त जल पीने, एक आसन पर बैठे रहने, दिशा-पेशाब और अधोवायु आदि वेगोंके रोकनेसे और रातको जागनेसे, समय पर किया हुआ, सानुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता।

३५—भोजन करते ही, गर्मीके मौसमके सिवा और मौसममें, नींद लेकर सोनेसे कफ कुपित होकर 'अग्नि' को नाश करता है; इसवास्ते भोजन करके सोओ मत; लेकिन लेट जाओ।

३६—भोजन करके परिश्रम करना और नींद भरकर सोना दोनों बातें अच्छी नहीं हैं। भोजनके पीछे धीरे-धीरे १०० क़दम टहलो। भोजनके पीछे टहलनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है तथा गर्दन, घुटने और कमर को सुख पहुँचता है।

३७—"सुश्रुत" में लिखा है कि, मनुष्य सौ क़दम टहल कर बाईं करवट लेट जावे। "भावप्रकाश" में लिखा है कि, पहले सीधा सोकर आठ साँस ले, फिर दाहिनी तरफ करवट लेकर १६ साँस ले और पीछे बाईं करवट लेकर ३२ साँस ले। भोजनके पीछे ८।१६।३२ साँस लेकर, फिर इच्छा हो सो करे। प्राणियोंकी नाभिके ऊपर बाईं तरफ अग्निका स्थान है; इस कारण भोजन पचानेके लिये बाईं करवट ही सोना चाहिये।

३८—भोजन करके बैठ जानेसे आलस्य और तन्द्रा (ऊँघ) आती है; सो रहनेसे शरीर पुष्ट होता है; दौड़नेसे मृत्यु पीछे दौड़ती है और धीरे-धीरे चलने से उम्र बढ़ती है।

३९—भोजनके पीछे अच्छी-अच्छी बातें या मनोहर गाना-बजाना सुनने, रूपवान् स्त्री-पुरुषोंके चित्र देखने या उनको साक्षात् देखने, रस

सेवन करने और इत्र, फूल वग़ैरः सुगन्धित पदार्थोंके सूँघने और छूनेसे खाया हुआ अन्न भली भाँति पच जाता है।

४०-भोजन करके स्त्री-प्रसंग करना, आग तापना, धूपमें फिरना, घोड़े वग़ैरः की सवारी करना, रास्ता चलना, युद्ध करना, गाना, अधिक बोलना, बहुत हँसना, बहुत सोना, बैठना, कसरत करना और पानी आदि पतली चीज़ें अधिक पीना—ये सब काम तन्दुरुस्ती चाहनेवालोंको, कम-से-कम, एक घण्टेके लिये, छोड़ देने चाहियें।

४१—जो मनुष्य किसी तरह की मिहनत करके या रास्ता चलकर शीघ्र ही खाने लगता है या जल पी लेता है, उसे बुख़ार या वमन रोग हो जाता है।

४२—जो मनुष्य भोजन करके, तत्काल ही, किसी तरह की कसरत या मैथुन करता है उसके शरीरमें निस्सन्देह रोग हो जाते हैं।

४३—मनुष्यको चाहिये कि, न बहुत गर्म पदार्थ खावे और न अति शीतल ही खावे; क्योंकि ठण्डा भोजन बादी और कफ करता है तथा गर्म भोजन दस्त लाता है।

४४—जो मनुष्य कसरत या परिश्रमसे थका हुआ हो, वह तत्काल ही, बिना थकाई कम हुए, भोजन न करे; अन्यथा अनेक प्रकारके रोग उठ खड़े होंगे।

४५-चतुर मनुष्यको चाहिये कि, विषमासन बैठकर भोजन न करे और खाते-खाते उठ बैठना और फिर खाने पर आ बैठना,—ऐसे वाहियात ढंगसे भी खाना न खाये।

४६—भोजन करके, बिना लेटे हुए बैठ जानेसे मनुष्य थल-थल (मोटा) हो जाता है। थोड़ी देर सीधा सोनेसे ताक़त आती है, बाईं करवट लेटनेसे उम्र बढ़ती है और दौड़नेसे पीछे-पीछे मौत दौड़ती है,—यह हारीत ऋषिका वचन है।

४७—भोजन करके कम-से-कम एक घण्टे तक कसरत, मैथुन,

जल वग़ैरः पतली चीज़ें पीना, कुश्ती लड़ना, युद्ध करना, गाना, पढ़ना, पढ़ाना आदि मिहनतके काम भूलकर भी न करने चाहियें।

४८—जिन मौसमोंमें दही खाना मना कर आये हैं, उनमें दही कभी न खाना चाहिये; क्योंकि वह दोष उत्पन्न करता है, रातमें दही कभी न खाना चाहिये; यदि खाना ही हो, तो नमक और जल मिलाकर खा सकते हो।

४६—हारीत मुनि लिखते हैं कि, हिचकी, श्वास, बवासीर, तिल्ली, अतिसार और भगन्दर रोगवालोंको 'नमक मिलाकर दही' खाना अच्छा है; किन्तु ज्वर, रक्तपित्त, विसर्प, कोढ़, पीलिया, कामला, सूजन, राजरोग, मृगी और पीनस रोगवालोंको भोजनमें 'दही' खाना अच्छा नहीं है।

५०—जीर्णज्वर, अतिसार, आमज्वर, विषम-ज्वर और मन्दाग्नि वालोंको गायके दूधके झाग खाना अच्छा है। संग्रहणीवालोंको पके हुए आम और गायकी छाछ उत्तम है।

५१—दूध पीकर, थोड़ी देर तक, नागर पान न चबाना चाहिये; क्योंकि दूधके अन्तमें पान खाना अच्छा नहीं है; किन्तु और भोजनों के अन्तमें पान खाना अच्छा है। भोजनके अन्तमें दूध पीना लाभ-दायक है।

रसोईका स्थान

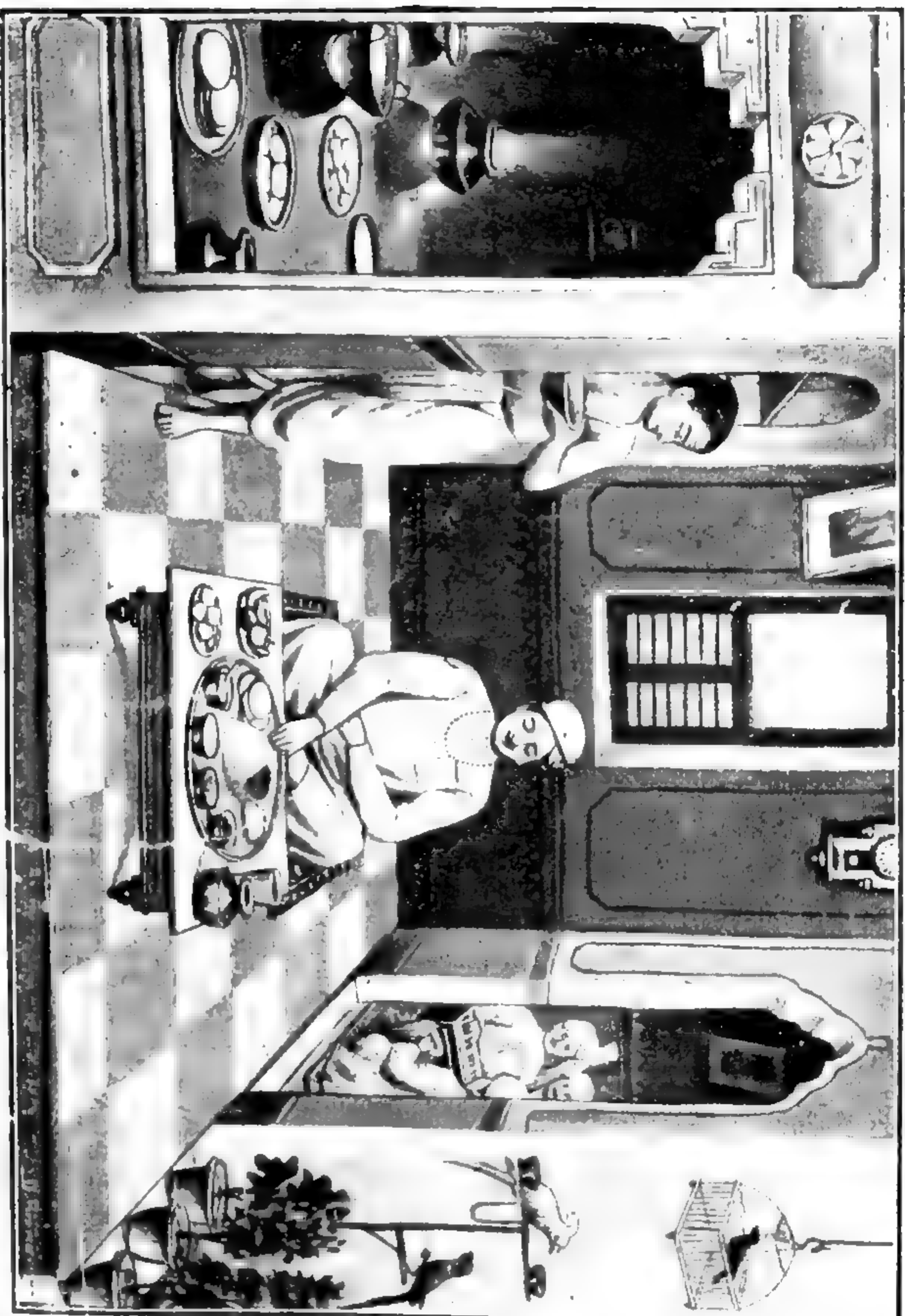
रसोई-घर, जहाँ तक हो सके, अग्निकोणमें बनवाना चाहिये। उसमें अँधेरा और मकड़ियोंके जाले आदि न हों। आस-पास पाख़ाने और पेशाबकी मोरियाँ न हों। धूएँसे दीवारें और छत काली न हो रही हों। बल्कि रसोई लिपी-पुती साफ़ और हवादार हो। धुआँ निकलनेके लिये ऐसे रास्ते बने हों कि धूआँ, बिना रुके, निकल जावे।

मोरियाँ ऐसी होनी चाहियें कि, पानी डालते ही बह जाय, जिससे मच्छर आदि जीव न पैदा हों। यदि ऐसा प्रबन्ध हो, कि बाहरसे मक्खियाँ वग़ैरः भी रसोईमें न आने पावें तो बहुत ही उत्तम हो; क्योंकि ये जीव मल, मूत्र, थूक, खखार आदि पर बैठते हैं और पीछे यही उत्तमोत्तम खाने-पीनेके पदार्थों पर आ बैठते और उनको गन्दा करते हैं।

रसोइया

रसोइया मैला कुचैला, अपवित्र, कुरूप, क्रोधी और नादीदा न होना चाहिये। उसे सदा स्नान आदिसे पवित्र रहना स्वच्छ वस्त्र पहनने चाहियें। रसोइयेको उचित है कि, हजामत बनवाने और नाखून कटानेमें बहुत दिन तक सुस्ती न किया करे; रसोइया वही उत्तम होता है, जो भोजन बनानेमें चतुर और कारीगर एवं दयालु, उदार, स्नेही, मिठबोला और शान्त-स्वभाव होता है। रसोइये को उचित है कि, हरेक चीज़ बड़ी चतुराई, सफ़ाई और सूपशास्त्रकी विधिसे बनावे, क्योंकि रसोईको रसायन कहते हैं और रसायन वह होती है, जिसके सेवनसे रस, रक्त आदि धातुओंकी पुष्टि होती है। उत्तम रसोइये बिना अच्छी रसोई नहीं बन सकती। रसोई बनानेमें जितनी ही चतुराई और धीरज से काम लिया जायगा, रसोई उतनी ही उत्तम बनेगी।

भोजन-घर

भोजन का कमरा यदि रसोई से कुछ फ़ासिले पर हो, तो अति उत्तम हो। भोजन-घर साफ़-सुथरा हो। उसमें रूपवान स्त्री-पुरुषोंके चित्र या तसवीरें लग रही हों, आस-पास सुगन्धित फूलोंवाले

देखिये, रसोई और भोजन-घर कैसा साफ़-सुथरा है। मनोहर चित्र लगे हुए हैं। पक्षी मधुर स्वरसे बोल रहे हैं। एक ओर बाजा बज रहा है। दाल भात और रोटी आदि गर्म पदार्थ सामने, फल और लड्डू आदि दाहिनी तरफ़ एवं जल और दूध प्रभृति पतले पदार्थ बाँई तरफ़ रखे हैं। खानेवाला एकाग्रचित्तसे खा रहा है। अमीरोंका भोजनालय ऐसा ही होना चाहिये। (पृष्ठ

पौधे गमलोंमें रक्खे हों। तोता, मैना, चकोर आदि पक्षियोंके पिंजरे लटक रहे हों। पक्षी मीठी-मीठी बोली बोलते हों। पास ही मधुर गाना-बजाना होता हो। जो असमर्थ हैं, उनसे ये सामान इकट्ठे नहीं किये जा सकते; उनको उचित है, कि वे अपना भोजन-स्थान साफ़-सुथरा अवश्य रक्खें।

भोजन परोसनेकी विधि।

परोसनेवालेको उचित है, कि सुन्दर चौकी या पटड़ेपर बहुत साफ़, चौड़ा और मनोहर थाल रक्खे। भोजन करनेवालेके सामने दाल, भात, रोटी और हलुआ आदि नरम पदार्थ रक्खे। फल, लड्डू आदि भक्ष्य पदार्थ और दूसरे सूखे पदार्थ दाहिनी तरफ़ रक्खे। पानी, आम, इमली और नीबू आदिके पन्ने तथा दूध, माठा आदि पतले पदार्थ, बाईं तरफ़ रक्खे। जिस प्रकारके बर्तनमें जो चीज़ न बिगड़े, उस प्रकारके बर्त्तनमें ही उसे परोसे।

भोजन करनेकी विधि।

भोजन करनेवाला, सुन्दर आसनपर, पलथी मारकर बैठे। अपने शरीरको दाहिने-बायें या ऊँचा नीचा न करे और न झुककर ही बैठे। समान शरीरसे एकाग्रचित्त होकर, "पहले कहे हुए नियमोंको ध्यानमें रख कर" भोजन करे। पीछे आचमन लेकर, गीले हाथोंको अपनी आँखोंपर लगावे। इस क्रियासे आँखोंको बड़ा लाभ होता है। शार्ङ्गधरमें लिखा है:—

भुक्त्वा पानितलं घ्रष्ट्वा चक्षुषोयदि दीयते।
जातारोग विनश्यन्ति तिमिराणि तथैव च॥

"यदि मनुष्य भोजन करके दोनों हाथोंको धो, गीले हाथोंकी दोनों हथेलियाँ आपसमें घिसकर, आँखोंपर लगावे; तो आँखोंमें

पैदा हुए रोग आराम हो जावें और आँखोंके सामने अँधेरी आना दूर हो जावे ।

अद्भुत नेत्र-रक्षक उपाय ।

शर्य्यातिश्च सुकन्या च च्यवनं शक्रमश्विनौ ।
भोजनान्ते स्मरेन्नित्यं चक्षुस्तस्य न हीयते ॥

जो शख़्स भोजनके पीछे, नित्य "शर्य्याति, सुकन्या, च्यवन, इन्द्र और अश्विनीकुमारों" को याद करता है, उसकी आँखें कभी नहीं जातीं।"

भोजन पचानेकी एक विधि वैद्यक-शास्त्रमें बहुत ही अद्भुत लिखी है:—

भोजन पचानेकी अजीब तरकीब ।

अंगारकमगस्तिं च पावकं सूर्य्यमश्विनौ ।
पंचैतान् संस्मरेन्नित्यं भुक्तं तस्याशु जीर्य्यति ॥

"मङ्गल, अगस्त, अग्नि, सूर्य और अश्विनीकुमार, इन पाँचोंको जो रोज़ याद करता है, उसका खाया हुआ अन्न जल्दी पच जाता है।" चतुर आदमी उपरोक्त श्लोकका उच्चारण करता हुआ, अपने हाथ पेटपरके रे । पीछे पान खाकर, सुन्दर पलंग पर आराम करे ।

ताम्बूल वर्णन ।

पानके गुण ।

पान चरपरा, गर्म, रुचिकारक, कड़वा, कसैला, हलका और दस्तावर होता है; कफ, मुँहकी बदबू और मुँहका मैल नाश करता है; जीभ और दाँतोंको स्वच्छ करता है तथा कामोद्दीपन करता है; किन्तु रक्तपित्त रोग पैदा करता है । "मदनपाल निघण्टु"में इतना अधिक लिखा है, कि यह दिलको ताक़त देता, रुचि उत्पन्न करता, और श्रम नाश करता है ।

नया पान—मीठा, कसैला, भारी, कफकारक और विशेष करके सागके समान गुणकारक होता है ।

बँगला पान—सिर्फ़ तीक्ष्ण रसवाला, दस्त साफ़ लानेवाला, पाचक, पित्तकारक और कफको नाश करनेवाला होता है ।

पका पान—हलका, पतला, नर्म और पीले रङ्गका होता है । इस में तीक्ष्णता नहीं होती । यह पान बड़ा गुणदायक समझा जाता है । मुरझाये हुए पान निकम्मे होते हैं ।

पानके मसाले ।

कत्था और चूना ।

कत्था—कफ और पित्तको नाश करता है । चूना—बादी और कफको नाश करता है; लेकिन पानके साथ चूना और कत्था खानेसे तीनों दोषोंका नाश होता है ।

सुपारी।

सुपारी—भारी, शीतल, रूखी, कसैली, कफ-पित्तनाशक, मोह-कारक, अग्निप्रदीपक, रुचिकारी और मुखकी विरसताको नाश करने-वाली होती है। चिकनी सुपारी—त्रिदोष-नाशक होती है। नयी सुपारी नुक़सानमन्द है।

कपूर।

कपूर—शीतल, धातु-पुष्टिकारक, नेत्र-हितकारक, लेखन और हलका होता है। यह कफ, जलन, मुँहका बद-ज़ायका, मेदरोग, सूजन और विषको नाश करता है।

कस्तूरी।

कस्तूरी—वीर्य्य पैदा करनेवाली, भारी, चरपरी, कफ और शीत-को जीतनेवाली तथा गर्म होती है एवं विष, छर्दि, सूजन, दुर्गन्ध और वात-रोगको नाश करती है।

जायफल।

जायफल—हलका, स्वरके लिए हितकारी, अग्निको जगानेवाला और पाचन होता है। यह तासीरमें गर्म होता है; यह कफ, बादी, छर्दि, कृमि और खाँसीको नाश करता है।

जावित्री।

जावित्री—हलकी और गर्म होती है। यह कफ, कृमि और विषको नाश करती है।

लौंग।

लौंग—हलकी, सुन्दर, अग्निको जगानेवाली और पाचन है। यह नेत्रोंके लिये हितकारक और शूल (दर्द), अफारा, कफ, श्वास, खाँसी, छर्दि और क्षय रोगको नाश करती है।

छोटी इलायची।

छोटी इलायची—कफ, श्वास, खाँसी, बवासीर और मूत्रकृच्छ्रको नाश करती है।

पानके त्याज्य अङ्ग।

पानका अगला हिस्सा, जड़ और बीचका भाग निकाल देना चाहिये। पानकी जड़ और फुनगी आदि खानेसे रोग पैदा होते हैं और आयु क्षीण होती है।

पान लगानेकी विधि।

अगर कोई सवेरे पान खाय, तो ज़रा सुपारी अधिक रक्खे; दोपहरको कत्था और रातको कुछ चूना अधिक रक्खे। चूना, कत्था और सुपारीके अलावा कपूर, छोटी इलायची, केशर, लौंग, जायफल, जावित्री और कस्तूरी, अन्दाज़से, पानमें रखनेसे पान बहुतही मज़ेदार और गुणकारी हो जाता है। बुद्धिमान मनुष्य पानमें ऋतुके अनुसार मसाले रखकर खावे।

पानमें चूना आदिका प्रमाण।

पानमें चूना आधी रत्ती और कत्था आधी रत्ती लगाना चाहिये। सुपारीका चूरा ६ रत्ती और जायफल, इलायची, लौंग और कस्तूरी सब मसाले ६ रत्ती मिलाकर, डालने चाहियें। इस तरह मसाला डालकर बनाया हुआ पान बड़ा उत्तम होता है।

चूने आदिकी कमी बेशी।

पानमें चूना ठीक-ठीक डालनेसे मुँह नहीं फटता और रङ्ग अच्छा आता है। अगर चूना अधिक लगाया जाता है, तो मुँह फट जाता और मुँहमें बदबू आने लगती है।

बिना पान सुपारी खाना हानिकारक।

ख़ाली सुपारी खाना अच्छा नहीं है। बिना पान सुपारी खानेसे

मुखका स्वाद फीका हो जाता है; जीभ कठोर हो जाती है और माथेमें कमज़ोरी आ जाती है। जिस तरह बिना पान सुपारी खाना ठीक नहीं; इसी तरह बिना सुपारी पान खाना भी अच्छा नहीं है। किसीने कहा है:—

बिना कुचोंकी स्त्री, बिना मूँछका ज्वान।
ये तीनों फीके लगें, बिना सुपारी पान॥

चूना, कत्था, पान और सुपारी,—इन चारोंका मेल है। इसवास्ते विधि सहित पान लगाकर, उचित समय पर, खाना चाहिये।

पान खानेके समय।

दिन-भर, बकरीकी तरह पान चबाना लाभदायक नहीं है। नियत समय पर पान खानेसे बहुत लाभ होता है। "भावप्रकाश"में लिखा है:—

रतौ सुप्तोत्थिते स्नाते भुक्ते वान्ते च संगरे।
सभायां विदुषां राज्ञां कुर्यात्ताम्बूलचर्वणम्॥

स्त्रीप्रसङ्गके समय, सोकर उठने पर, स्नान करके, भोजन करके, वमन करके, राजा और विद्वानोंकी सभामें तथा लड़ाईमें पान चबाना चाहिये।

पान-सम्बन्धी नियम।

(१) बहुत पान खानेसे शरीर, आँख, बाल, कान, दाँत, वर्ण, बल और जठराग्निका नाश होता है; शोष रोग पैदा होता एवं पित्त, वात और रुधिरकी वृद्धि होती है। एक डाक्टरी पोथीमें लिखा है, "पान दाँतोंके लिये हानिकारक है और कभी-कभी नासूर पैदा कर देता है।" इसवास्ते नियत समयसे अधिक पान न खाना चाहिये।

(२) कमज़ोर दाँतवाले, नेत्र-रोगी, विषसे पीड़ित, बेहोशी वाले, नशेसे मतवाले, जुलाब लेनेवाले, भूखे, प्यासे, रक्तपित्तवाले और क्षतक्षीण मनुष्यको पान भूल कर भी न खाना चाहिये।

(३) पानकी पहली पीक विषके समान होती है; दूसरी पीक दस्तावर और दुर्जर होती है; लेकिन तीसरी पीक रसायन और अमृतके समान गुणकारी होती है। इसवास्ते बुद्धिमान पान चबाकर पहिली और दूसरी पीक न निगले, किन्तु थूक दे। पहली दो पीक थूकने बाद, तीसरी पीक पीनेमें कुछ हानि नहीं है।

पगड़ी पहनना ।

भारतवर्षमें पगड़ी पहननेकी चाल बहुत पुरानी है। यद्यपि आजकल, इसकी चाल कमती होती जाती है; तथापि अब भी अधिकांश भारतवासी पगड़ी पहनना ही पसन्द करते हैं। कुछ अँगरेज़ी पढ़े-लिखे जैण्टिलमैनों और नक़ली साहबोंने पगड़ी छोड़कर टोप पहनना शुरू कर दिया है!! सुश्रुतमें लिखा है:—

पाणवारं मृजावर्णं तेजोबलविवर्द्धनम् ।
पवित्रं केश्यमुष्णीषं वातातपरजोपहम् ॥

"पगड़ी शिरको तीरकी चोटसे बचाती है; शिरको साफ़ रखती और मैल वग़ैरः नहीं भरने देती; वर्ण, तेज और बलको बढ़ाती है; पवित्र और बालोंको हितकारी है; वायु, धूप और धूलसे मस्तकको बचाती है।" पगड़ी बाँधना, वास्तवमें, हितकारी है। इटलीकी टोपियाँ पहननेसे हमको लाभ नहीं हो सकता; क्योंकि उलटा स्वदेश का धन विदेशको जाता है। इसवास्ते भारतवासियों को पगड़ी ही पहननी चाहियें; किन्तु पगड़ी बहुत भारी पहनना ठीक नहीं है। भारी पगड़ीसे गर्मी और आँखोंमें रोग पैदा हो जाते हैं। जो भाई पगड़ी पहनना नापसन्द करते हों, उन्हें उचित है, कि स्वदेशकी बनी हुई गाँधी टोपियाँ पहिनें। गाँधी टोपी पहनना आजकल धर्म है।

छाता लगाना।

छाता लगानेसे वर्षा, धूप, हवा और धूलसे बचाव होता है। छाता शीतनाशक, नेत्रोंको लाभदायक और मङ्गल-रूप समझा जाता है; विलायत प्रभृति सर्द देशोंमें बर्फ और ओस आदिसे बचनेको रातमें भी छाता लगाते हैं।

लकड़ी या छड़ी।

लकड़ी मनुष्य के दूसरे साथीके बराबर है। इसके पास होनेसे दूना साहस और बल हो जाता है। कुसमयमें इससे बड़ा काम निकलता है। वैद्यक-ग्रन्थोंमें लिखा है—लकड़ी शक्ति, उत्साह, बल, स्थिरता, धैर्य्य और तेजको बढ़ाती है; कुत्ता, सर्प, बैल, गाय आदि जानवरोंसे रक्षा करती है; खड्डे-खोचरेमें गिरने, ठोकर खाने और लड़खड़ानेसे रोकती है। लकड़ी हाथमें रखनेसे कलाई पुष्ट होती है और थकाई नहीं चढ़ती। बूढ़ों और अन्धोंको तो लकड़ी रखनी ही पड़ती है। जवानोंको भी लकड़ी, छड़ी या बेत हाथमें लिये बिना घरसे बाहर न जाना चाहिये; किसी कविने कहा है:—

छुरी छड़ी छतुरी छला, छबड़ा पाँच छकार।
इन्हें नित्य ढिग राखिये, अपने अहो कुमार॥

हे राजकुमार! चाकू, लकड़ी, छतरी, छल्ला और लोटा—ये पाँच सदा अपने पास रखने चाहियें।

जूते पहनना।

जूते पहननेसे पाँव नर्म और साफ़ रहते हैं, आँखोंको सुख होता है और उम्र बढ़ती है। जूते पहने हुए आदमीको काँटा वग़ैरः लगने और सर्प-बिच्छू आदि काटनेका भय नहीं रहता। बिना जूता पहने चलनेसे आरोग्यता और आयुकी हानि होती है तथा आँखोंकी ज्योति नाश होती है।

जूते हलके, नर्म, सुन्दर और ज़रा ऊँची एड़ीके अच्छे होते हैं। विलायती जूते अथवा डासनके बूटोंकी बनिस्बत देशी जूते सुखदायी और टिकाऊ होते हैं। देशी जूते पहननेसे बहुतसा रुपया घरमें रहता और स्वदेशी कारीगर भूखों मरनेसे बचते हैं। इसवास्ते स्वदेश-प्रेमियोंको ज़रासे शौक़के लिये अपनी गाढ़ी कमाईका धन सात समन्दर पार फेंकना बुद्धिमानी नहीं है।

साफ़ हवा।

हममें यदि कई दिनों तक अन्न और जल न मिले, तोभी हम जी सकते हैं; किन्तु बिना साफ़ हवाके चन्द मिनट भी नहीं जी सकते। जन्म-समयसे मृत्यु-समय तक, सोते और जागते, हम साँस लेते रहते हैं। जब हम साँस लेते हैं, तब साफ़ हवा भीतर जाती है और दूषित हवा बाहर आती है। हमारी ज़िन्दगी क़ायम रहनेके लिये, स्वच्छ हवाकी सबसे अधिक ज़रूरत है। साफ़

हवा ही, साँस द्वारा भीतर जाकर, ख़ूनको नलियोंमें बहाती है। हवासे ख़ून शुद्ध और साफ़ होता है। स्नान हमारे बदनकी बाहरसे सफ़ाई करता है; लेकिन साफ़ हवा बदनके भीतरकी सफ़ाई करती है; हमारे तन्दुरुस्त और मज़बूत रहनेके लिये, साफ़ हवाकी सहायताकी विशेष आवश्यकता है।

बुद्धिमानको चाहिये, ऐसे मकानमें रहे, जहाँ साफ़ हवा, बिना रुकावटके, आती हो। अगर मकानमें हवाके आने और जानेके लिये बहुतसी खिड़कियाँ और दरवाज़े न होंगे, तो घर की बुरी हवा बाहर न निकल सकेगी।

हमको चाहिये, कि मकानके आस-पास कूड़ा-करकट और फलों के छिलके आदि न फैंकें। नाबदान और मोरियोंमें पानी न जमा होने दें। क्योंकि सड़ी गली चीज़ों, कूड़े-करकट और सीलसे हवा गन्दी हो जाती है। जिस मकानमें हवाके आने-जानेके लिये बहुतसे द्वार होते हैं, जो मकान सूखा, साफ़ और उजेलावाला होता है, जिस मकानके आगे हरे-हरे पौधे लगे रहते हैं, उस मकानकी हवा गन्दी नहीं होती और उस घरमें बीमारी भी प्रवेश नहीं कर सकती।

हवा खाना।

घरकी हवासे मैदानों और बागोंकी हवा बहुत साफ़ होती है। इसलिये प्रातःकालके सिवा शामको भी, शौच आदिसे निपट कर, हाथमें छड़ी लेकर, पैदल या किसी सवारी पर चढ़कर, स्वच्छ वायु सेवन करनेको बाहर निकल जाना चाहिये। एक जगह बैठे रहने और दिन-रात घरकी गन्दी हवा खाने से मनुष्य बेढङ्गा मोटा, निकम्मा और रोगी हो जाता है।

सामर्थ्यनुसार, साफ़ हवामें धीरे-धीरे टहलनेसे बदन निरोग रहता, भूख लगती; आयु, बल और बुद्धि बढ़ती तथा इन्द्रियाँ सचेत हो जाती हैं।

ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें, अपनी इच्छा और शक्ति-अनुसार, हवा खानी चाहिये; किन्तु अन्य ऋतुओंमें अधिक हवासे बचना चाहिये। शीतल और मन्दी हवामें फिरना लाभदायक है; लेकिन तेज़ हवामें घूमना लाभदायक नहीं है; क्योंकि तेज़ हवासे शरीर रूखा हो जाता और चहरे की रङ्गत बिगड़ जाती है।

पूरबकी हवा।

पूरब दिशा की हवा—भारी, चिकनी, परिश्रम, कफ और शोष रोगियोंको परम हितकारी होती है। चर्म-रोग, बवासीर, विष-रोग, कृमि-रोग, सन्निपात-ज्वर, श्वास और आमवात आदि रोगोंको दूषित करती है।

पच्छिमकी हवा।

पच्छिम की हवा—तीक्ष्ण, शोष-कारक, बलकारक और हल्की होती है तथा मेद, पित्त और कफका नाश करती एवं बादीको बढ़ाती है।

दक्खनकी हवा।

दक्खन की हवा—स्वादिष्ट, पित्तरक्त-नाशक; हल्की, शीतवीर्य्य, बलकारक, आँखोंको हितकारी और बादीको पैदा करनेवाली है।

उत्तरकी हवा।

उत्तर की हवा—चिकनी, वात आदि दोषोंको कुपित करनेवाली और ग्लानिकारक है; लेकिन निरोग मनुष्योंको बलदायक, मधुर और कोमल है।

सवारियों के गुण।

पालकी—ऊपरसे ढकी हुई पालकीमें बैठनेसे मनुष्योंके तीनों दोष शान्त होते हैं और यह सब को अच्छी लगती है।

नाव—भ्रम पैदा करती है। बादी और कफके रोगोंको अच्छी नहीं है।

हाथी—इस पर बैठनेसे बादी और पित्त कुपित होते हैं; लेकिन लक्ष्मी और उम्र बढ़ती है।

घोड़ा—इस पर चढ़नेसे वात, पित्त और अग्नि बढ़ती है; थकाई आती है तथा मेद, वर्ण और कफ का नाश होता है। बलवानोंको घोड़ेकी सवारी बहुत अच्छी है।

दूसरे भोजनका समय।

दूसरा भोजन या ब्यालू, सन्ध्या-समय टाल कर ८ बजे के पहले ही कर लेना उचित है। रातको, दिनके भोजन की अपेक्षा, कम खाना चाहिये। जो पदार्थ देरसे पचनेवाले हों, वे ब्यालूके समय न खाना चाहियें। शामके भोजनके बाद "दूध" पीना हितकारी है। "सुश्रुत"में लिखा है, कि यदि सन्ध्याका भोजन न पचने की शंका हो, तो सोंठ, हरड़ और सैंधा-नोन इन तीनोंको शीतल जलसे फाँक लो। भोजनके समय, यदि भूख लगे, तो थोड़ासा हल्का भोजन करो।

सन्ध्याकालमें निषिद्ध कर्म।

बुद्धिमानोंको सन्ध्या-समय भोजन करना, मैथुन करना, सोना, पढ़ना और रास्ता चलना—ये पाँच काम न करने चाहियें। शामको भोजन करनेसे रोग होता है, मैथुन करनेसे गर्भमें विकार आता है, सोनेसे दरिद्रता आती है, पढ़नेसे आयु यानी उम्र घटती है और रास्ता चलनेसे भय होता है।

चिकित्सा चन्द्रोदय चौथे भागसे

परीक्षित नुसखे।

१—सूखे आमलोंको पीस-कूटकर चूर्ण करलो। फिर उस चूर्णमें ताज़ा आमलोंके स्वरस की सात भावना दे-देकर सुखा लो और शीशीमें भर दो। इस चूर्णको, अपने बलाबल अनुसार, शहद और मिश्रीके साथ खानेसे ३।४ मासमें बूढ़ा भी जवान हो जाता है।

२—असगन्धके पिसे-छने चूर्णमें—घी, शहद और मिश्री मिला कर सेवन करनेसे बूढ़ा भी जवान हो जाता है। जाड़े भर खाना चाहिये।

३—नागौरी असगन्ध और विधारा—इन दोनोंको समान समान कूट-छान लो। इसमेंसे दश माशे या एक तोले भर चूर्ण, सवेरे ही, खाकर, ऊपरसे मिश्रीमिला गरम दूध पीओ। अगर हो सके तो "धारोष्ण दूध" पीओ। इस चूर्णके चार छै महीने खानेसे बूढ़े भी जवानोंसे टक्कर लेते हैं। मनुष्य दोष-रहित हो जाता है। हर साल चार महीने खानेसे ५० बरसका बूढ़ा भी जवानोंकी तरह, युवती और मदमाती स्त्रियोंका गर्व खर्व कर सकता है। यदि इसके साथ "नारायण तेल" की मालिश

कराकर स्नान किया जाय, तब तो कहना ही क्या ? जो नारायण तेल का स्वयं न बना सकें—हमसे मँगा लें ।

४—अगर आप सदा निरोग रहना चाहें, तो नीचेकी विधिसे "हरड़" सेवन करें:—

(१) गरमीके मौसममें—बराबरके गुड़के साथ (२) बरसातमें—सैंधेनोनके साथ (३) शरद ऋतुमें मिश्रीके साथ (४) हेमन्त ऋतुमें—सोंठके साथ (५) शिशिर ऋतुमें—पीपरके साथ (६) वसन्त ऋतुमें—शहदके साथ।

नोट—ऐसे-ऐसे हज़ारों नुसखे "चिकित्साचन्द्रोदय" चौथे भागमें लिखे हैं । हम नहीं चाहते, लोग हमसे दवाएँ मँगावें । हाँ, जो न बना सकें, वे शौक़से मँगावें । चिकित्सा-चन्द्रोदय चौथे भागका दाम ५)

धातु-पुष्टिकर चूर्ण ।

आजकल १०० में ६६ पुरुषोंको धातु रोग और इतनी ही स्त्रियोंको प्रदर रोगने ग्रसित कर रखा है । लोग लड़कपनमें अज्ञानतासे हस्तमैथुन या गुदामैथुन आदि कुकर्मोंमें फँसकर बुरी तरहसे तबाह होते है । जब शादी होती है, तब अपने कुकर्मों पर पछताते और सिर धुन-धुन कर रोते हैं । आजतक कम-से-कम १ लाख लड़कों और नौजवानोंने "स्वास्थ्यरक्षा" पढ़कर अपने प्राणनाशी कुकर्म त्याग दिये । हमारे यहाँ रोगियोंकी सैकड़ों चिट्ठियाँ नित्य आती हैं । उनमेंसे ८० फ़ी सदी धातु रोगी या नामर्दोंकी होती हैं । उनका बिलपना और कल्पना देखकर हमारा तो क्या पत्थरका हिया भी दरकने लगता है । इन रोगोंके निदान कारण हमने इस ग्रन्थमें आगे मुख्तसिर तौर पर लिखे हैं, पर विस्तार से "चिकित्सा-चन्द्रोदय" चौथे भागमें लिखे हैं । स्त्रियोंके प्रदर रोगों और बन्ध्यापन आदि पर चिकित्सा-चन्द्रोदय पाँचवें भागमें लिखा है ।

आप धातुपुष्टिकर चूर्ण लगातार ६० दिन सेवन कीजिये और तिला नं० १ और मूलिकादि तेल लिंग पर मलिये, परमात्माकी दयासे कामना पूरी होगी। मूल्य धातुपुष्टिकरका ४० दिनको १५) तिलेका मूल्य १०) और मूलकादि तेलका २॥) प्रदर रोगके लिए पुष्यानुग चूर्णका मूल्य १) रु० शीशी ।

स्वास्थ्यरक्षा
दूसरा भाग।

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा।

दूसरा भाग।

वीर्य्य रक्षा करना हमारा प्रधान कर्त्तव्य है।

भोजनके बयानमें हम साफ़ तौर पर लिख चुके हैं, कि जो कुछ हम खाते-पीते हैं, उससे रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र—ये सात धातुएँ तैयार होती हैं। यही सातों धातु हमारे शरीरको धारण करती हैं; अर्थात् इन सातोंसे ही हमारी काया स्थिर है।

इन सातों धातुओंमें शुक्र—वीर्य्य—प्रधान है। वीर्य्य—हमारी दिमाग़ी ताक़त है; वीर्य्य ही हमारी स्मरण-शक्ति है; वीर्य्य-बलसे ही हमें बेशुमार बातें याद रहती हैं। वीर्य्य-बलसे ही हम बुद्धिमान, विद्वान् और बलवान् कहलाने लायक़ होते हैं। वीर्य्य ही सब सुखोंमें प्रधान, आरोग्यताका मूल कारण है। वीर्य्य ही, हमारे शरीर रूपी नगरका, राजा है। वही इस नौ दरवाज़ेके क़िले—

शरीर—में, रोग रूपी शत्रुओंसे हमारी रक्षा करता है। खुलासा मतलब यह है, कि जबतक हमारे शरीर रूपी नगरका राजा—वीर्य्य-पुष्ट और बलवान् रहता है, तबतक किसी रोग-रूपी दुश्मनको हमारी तरफ़ आँख उठाकर देखनेकी भी हिम्मत नहीं पड़ती; परन्तु वीर्य्यके निर्बल या क्षय हो जानेसे, हमें चारों ओर अँधेराही अँधेरा नज़र आता है। राजा—वीर्य्य—को कमज़ोर देखकर, दुश्मनों—रोगों—को चढ़ाई करनेका मौक़ा मिल जाता है। इसवास्ते वीर्य्य-रूपी राजा बिना, हमारे शरीर रूपी नगरकी रक्षा होना असम्भव है।

वीर्य्य-रक्षा हीके प्रतापसे अर्जुन, भीम, धनुर्द्धारियों और गदा-धारियोंमें श्रेष्ठ समझे जाते थे। विराट् नगरमें अकेले अर्जुनने भीष्म, कर्ण और द्रोणाचार्य आदि समस्त कौरव-वीरोंको परास्त करके गौओंकी रक्षाकी थी,—वह सब वीर्य्य-रक्षा हीका प्रताप न था, तो और क्या था? महाभारतके युद्धमें बूढ़े भीष्मपितामहने जो त्रिलोक-विजयी अर्जुन-भीमके छक्के छुटा दिये थे, वह सब वीर्य-रक्षाके प्रताप के सिवा और क्या था? वीर्य-रक्षाके ही बलसे लक्ष्मण, रावण-पुत्र मेघनादके मारनेमें समर्थ हुए थे।

प्राचीनकालके लोग वीर्य-रक्षाको अपना प्रधान कर्त्तव्य समझते थे; लेकिन इस ज़मानेके लोग वीर्य-रक्षाको कुछ चीज़ ही नहीं समझते; बल्कि वीर्य नाश करनेको अपना परम पुरुषार्थ समझते हैं। पहले समयके लोग सन्तान पैदा करनेके सिवा, इन्द्रियोंकी प्रसन्नताके लिये, स्त्री-प्रसङ्ग करना महाहानिकारक समझते थे। आज-कलके जवान, स्त्रीको ही अपनी उपास्य देवी समझते हैं; सोते-जागते, खाते-पीते हर समय उसी ध्यानमें मग्न रहते हैं। उनको इससे होनेवाली हानियोंका पता नहीं है। "चरक-संहिता"के चिकित्सा-स्थानके दूसरे अध्यायमें लिखा है:—

रस इक्षौ यदा दध्नि सर्पिस्तैलन्तिले यथा।
सर्वथानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शने तथा॥

ततस्त्रीपुरुषसंयोगे चेष्टा संकल्प पीडनात् ।
शुक्रं प्रच्यतेस्थानाज्जलमार्द्रान् पटादिव ॥

"जिस तरह ईखमें रस, दहीमें घी और तिलोंमें तेल है; उसी तरह समस्त शरीर और चमड़ेमें वीर्य है। जिस भाँति गीले कपड़े से पानी गिरता है; उसी भाँति स्त्री-पुरुषके संयोग, चेष्टा, सङ्कल्प और पीड़नसे वीर्य अपने स्थानोंसे गिरता है। जो वीर्य, ईखमें रस की तरह, हमारे शरीरका सार है; जो वीर्य, हमारी विद्या, बुद्धि और आरोग्यता—तन्दुरुस्ती—का मूल आधार है—उसे अति स्त्री सेवन द्वारा नष्ट करना बुद्धिमानी नहीं है। दिन-रात स्त्रियोंका ध्यान रखना बिल्कुल वाहियात है; क्योंकि वीर्यका स्वभाव है, कि वह स्त्रियोंकी इच्छा या ध्यान करने मात्रसे ही अपने स्थानसे अलग होने लगता है।

इस कलिकालमें, अति स्त्री-प्रसंग तक ही ख़ैर नहीं है। आज-कलके नासमझ लोगोंने हस्त-मैथुन-गुदा-मैथुन आदि और भी कितनी ही वीर्य्यनाशक तदवीरें निकाली हैं; इन नयी-नयी खोटी तदबीरोंके कारण भारतवर्षका जो पटड़ा हो रहा है, उसे लिखनेमें हमारी क्षुद्र लेखनी असमर्थ है। इन कुकर्मोंके प्रतापसे हज़ारों मूर्ख जवानीमें ही नपुंसक और निकम्मे हो गये और अनेक घर सन्तानहीन हो गये; सैकड़ों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी बन गयीं। अति मैथुन, अयोनि-मैथुन आदिकी हानियाँ पूर्ण रूपसे हम आगे लिखेंगे। यहाँ हम "चरक"से इन कामोंसे होने वाली हानियाँ संक्षेप में दिखलाते हैं। "चरक संहिता"के विमान-स्थानके पाँचवें अध्यायमें लिखा है:—

अकालयोनिगमनान्निग्रहादति मैथुनात् ।
शुक्रवाही निदुष्यन्ति शस्त्रक्षाराग्निभिस्तथा ॥

"कुसमय मैथुन करने, गुदा-मैथुन या पशु-मैथुन करने, इन्द्रियोंके जीतने, अत्यन्त मैथुन करने और शस्त्र, क्षार तथा अग्निकर्मके दोषसे

शुक्रवाही स्रोत बिगड़ जाते हैं।" "सुश्रुत"के चिकित्सा-स्थानके चौबीसवें अध्यायमें लिखा है:—

प्रत्युषस्यर्द्धरात्रे च वातपित्ते प्रकुप्यतः।
तिर्यग्योनावयोनौ च दुष्टयोनौ तथैव च॥
उपदंशस्तथा वायोः कोपः शुक्रस्य च क्षयः

"सवेरे और आधीरातके समय मैथुन करनेसे वायु और पित्त कुपित हो जाते हैं। घोड़ी, गधी और कुतिया आदिके साथ मैथुन करने और दुष्ट योनिमें मैथुन करनेसे गर्मीका रोग हो जाता है तथा वायुका कोप और शुक्र—वीर्य—का क्षय होता है।" "चरक"के निदान स्थानके छठे अध्यायमें लिखा है:—

आहारस्यपरमधाम शुक्रंतद्रक्ष्यमात्मनः।
क्षये ह्यस्य बहून रोगान्मरणंवा नियच्छति॥

"वीर्य ही खाये-पिये पदार्थोंका अन्तिम परिणाम है। वीर्यके क्षय होनेसे अनेक रोग अथवा मृत्यु तक हो जाती है; इस वास्ते प्राणीको वीर्यकी रक्षा करना परमावश्यक है।"

अति मैथुन और गुदा मैथुन आदिकी हानियाँ जैसी "चरक" और "सुश्रुत"ने लिखी हैं, वह राई रत्ती सच हैं। इन कामोंकी बुराइयोंको हम आँखों देख रहे हैं। अतः इस विषयमें सन्देह करनेकी ज़रूरत नहीं। जबकि वीर्य क्षय होनेसे हमारी मृत्यु तक हो जाना सम्भव है; तब, दीर्घजीवी होनेके लिये हमें वीर्य-रक्षा अवश्य ही करनी चाहिये। निस्सन्देह, वीर्य-रक्षा करना हम लोगोंका प्रधान कर्त्तव्य है।

आजकलके ना-समझ लड़कों और जवानों की भूलें और उनका बुरा परिणाम ।

प्राचीन समयके प्रायः समस्त उच्च वर्णोंके भारतवासी आयुर्वेद और काम-शास्त्र पढ़ते थे और पद-पद पर उनके नियमों का ध्यान रखते थे इसी कारण वह लोग पूर्ण आयु भोग कर पञ्चत्वको प्राप्त होते थे। उनकी औलाद भी हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ट और दीर्घजीवी होती थी। अब समयका कैसा परिवर्त्तन हो गया है, कि साधारण लोग तो इन ग्रन्थोंके देखनेयोग्य ही नहीं रहे; अथवा वैद्यक-शास्त्रके संस्कृत भाषामें होनेके कारण, उसे परिश्रम उठाकर पढ़ना ही नहीं चाहते। सर्व साधारण लोगोंकी तो बात बहुत दूर है, जो इसका पेशा करते हैं, उनमें भी बहुत ही थोड़े आयुर्वेदका पठन-पाठन करते हैं। आज-कलके अधिकांश वैद्योंकी शिक्षा "अमृतसागर" तक ही समाप्तिको पहुँच जाती है। तब सर्व साधारण ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्योंमें इस महोपयोगी विद्याका प्रचार कहाँसे हो ? सर्व साधारणमें इस वैद्यक-विद्याके अभावसे जो-जो कुरीतियाँ प्रचलित हो गई हैं और उनके कारण जो असंख्य अकाल मृत्युएँ होती हैं—उनका स्मरण मात्र करनेसे कलेजा काँपने लगता है। आजकल जो देशमें अति स्त्री-प्रसङ्ग, वेश्या-गमन, पर-स्त्री-गमन और गुदा-मैथुन आदिकी भरमार हो रही है, इससे देश तबाह हो रहा है। इसलिये आगे हम अति स्त्री-प्रसङ्ग आदि नियम-विरुद्ध कुकर्मोंकी हानियाँ संक्षेपमें दिखलाते हैं:—

अति स्त्री-प्रसङ्गकी हानियाँ।

वर्तमान समयके नादानोंका ख़याल है कि, स्त्री ही हमारे परमानन्दकी चरम सीमा है—स्त्रीमें ही स्वर्ग-सुख है। उन बेचारोंको इस बातकी बिल्कुल ख़बर नहीं है, कि जिसमें परमानन्द और स्वर्ग-सुख है, उसमें घोर दुःख और नरक-यातना भी मौजूद है। इकतरफ़ी बात जाननेके कारण ही ना-समझ लोग, सुख और आनन्द की लालसा से, स्त्रीकी अतिशय सेवन करते हैं।

यह उनकी बड़ी भारी भूल है। यद्यपि रसायन, जरा और मृत्यु-नाशक है; तथापि यदि वह भी अति मात्रासे सेवनकी जाय, तो रोग और मृत्युका कारण ही हो जाती है। अन्न-जलसे प्राणियोंकी प्राण-रक्षा होती है; किन्तु यदि वह भी अति मात्रासे सेवन किये जायँ, तो अजीर्ण और विशूचिका आदि रोग पैदा करके प्राणीका प्राणान्त कर देते हैं। यही बात स्त्रियोंके विषयमें भी समझनी चाहिये। यदि 'स्त्री' बिल्कुल ही न सेवन की जाय, तो फल नहीं देती; यदि बहुत ही सेवन की जाय, तो दुःखदायी होती है। इसवास्ते 'स्त्री' मध्यावस्थासे ही सेवन करनी चाहिये; अर्थात् न बहुत ज़ियादा ही और न बिल्कुल कम ही। अति स्त्री-सेवनसे सिवा हानिके लाभ नहीं है; क्योंकि स्त्री बल-वीर्य और पुरुषार्थ बढ़ानेवाली नहीं, किन्तु घटानेवाली है। प्रसिद्ध नीतिकार चाणक्यने कहा है:—

सद्यः प्राज्ञाहरा तुण्डी, सद्यः प्रज्ञाकरी वचा।
सद्यः शक्तिहरा नारी, सद्यः शक्तिकरं पयः॥

"कुँदरू शीघ्र ही बुद्धि नाश करता है, वच तुरन्त ही बुद्धि देती है; स्त्री चटपट शक्ति हर लेती है और दूध झटपट बल पैदा कर देता है।"

बल-हरण करना तो स्त्रीका सहज स्वभाव है। जिसमें अति स्त्री-प्रसंग करनेसे तो बहुत ही नुक़सान पहुँचता है।

अति मैथुन करनेवाले जवान पट्ठोंके चेहरोंसे जवानी की चमक-दमक हवा हो जाती है; रूप-लावण्यका नाम-निशान नहीं रहता; आँखोंकी ज्योति मलीन हो जानेसे, जवानीमें ही, चश्मा लगानेकी ज़रूरत हो जाती है; मुख पर काले-काले धब्बे और झुर्रियाँ पड़ जाती हैं; चार क़दम चलनेसे हाँफनी चढ़ने लगती है। असमयमें ही बाल सफ़ेद हो जाते हैं। धातु पुष्ट करनेवाली और नामर्दी नाश करनेवाली दवाइयोंकी खोज होने लगती है; अन्तमें, धातु-क्षीण हो जानेके कारण, क्षय अर्थात् राजयक्ष्मा रोग हो जाता है। "चरक संहिता"में लिखा है, कि राजयक्ष्मा होनेके जितने कारण हैं, उनमें "अति स्त्री-प्रसङ्ग करना" प्रधान कारण है। "सुश्रुत संहिता"के चिकित्सा-स्थानमें लिखा है:—

अति स्त्रीसंप्रयोगाच्च रक्षेदात्मानमात्मवान्।
शूलकासज्वर श्वासकार्श्य पांड्वामयक्षयाः।
अतिव्यवायाज्जयनते रोगाश्चाक्षेपकादयः॥

"सावधान आदमीको अति स्त्री-प्रसंग न करना चाहिये; क्योंकि अति स्त्री-प्रसंग करनेसे शूल, खाँसी, बुखार, दुबलापन, पीलिया, राजयक्ष्मा और आक्षेपक आदि वायुरोग हो जाते हैं।" "इलाजुलगुर्बा"में लिखा है—"जो पुरुष, जवानीमें वीर्यकी अधिकतासे, बहुत ही स्त्री-संग करता है, वह जल्दी बूढ़ा होता और दुःख पाता है। मैथुन सदा समभावसे करना चाहिये।"

"चरक"के सूत्र-स्थानमें लिखा है:—

व्यायाम हास्य भाष्याध्व ग्राम्यधर्मप्रजागरान् ।
नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानंतिमात्रया ॥

"कसरत, हँसी, भाषण, रास्ता चलना, स्त्री-संसर्ग और जागरण,—इनको बुद्धिमान प्राणी, ज़रूरी मौक़ोंपर भी ज़ियादा न करे। जिस प्रकार सिंहके खींचनेसे हाथी, सहसा, नष्ट हो जाता है; उसी प्रकार इन कर्मोंको अधिकतासे करनेवाला प्राणी, सहसा, विनष्ट हो जाता है।

हमारे माननीय ऋषि-मुनियोंने जो कुछ अपनी-अपनी संहिताओं में लिखा है,—वह उनके हज़ारों-लाखों वर्षोंके अनुभव का फल है और वह अक्षर-अक्षर सही है। हम अपनी आँखोंसे देख रहे हैं कि उनके अमूल्य उपदेशोंके न जाननेवाले जान-बूझ कर उन पर अमल न करनेवाले हज़ारों जवान स्त्री-पुरुष इस "अति-मैथुन" के कारण राज-यक्ष्मा—तपेदिक—आदि रोगोंमें गिरफ़्तार होकर, असमयमें ही, कालके गालमें समा जाते हैं। अति मैथुन अथवा अति स्त्री-प्रसंग साक्षात् मृत्यु है। बुद्धिमानोंको इससे, सदा—बचना चाहिये। जान-बूझ कर कूँएमें गिरना और अपना अमूल्य एवं दुष्प्राप्य जीवन खोना बुद्धिमानी नहीं है।

तिलानामर्दी—हस्तमैथुन या अतिमैथुन करनेवाले अपने समयसे पहले तो मरते ही हैं। पर पहले नपुंसकता और धातुरोगोंसे, यहाँ ही नरक भोगते या भीतर ही भीतर दोज़खकी आगमें जलते हैं। ऐसों की सती-साध्वी स्त्रियाँ भी मजबूरीसे पर-पुरुषता व्यभिचारिणी हो जाती हैं, क्योंकि कोई भी सदा उपवास कर नहीं सकता। ऐसे लोगोंको जब अपनी भयंकर भूलोंका परिणाम मालूम होता है, तब वैद्य-हकीमोंकी शरणमें जाते हैं। अनेक हकीम वैद्य खूब हाथ रँगते और अन्तमें उन्हें बैरंग वापस भेजते हैं, क्योंकि इन रोगोंका आराम करना सहज नहीं। इसलिये जिनको ये रोग हों, वे वृथा न ठगाकर हमारा "तिलानामर्दी" सेवन करें। मूल्य तिला, लेप और सेक तीनोंका १२॥) ध्यान रहे, तिलेसे नसोंकी ख़राबी ही ठीक हो सकती है—वीर्य नहीं। वीर्य शुद्ध करनेको दवा खानी होती है।

वेश्या-गमनकी हानियाँ ।

वेश्या-गमन यानी रण्डीबाज़ी करना महा-निन्दित कर्म है। वेश्याके साथ सङ्गम करनेसे अमूल्य वीर्य, जिससे एक शरीर पैदा होता है, वृथा नष्ट होता है; उम्र घटती है; ज़ात-पाँत मटिया-मेट हो जाती है; कुलका नाम डूबता है; इज़्ज़त-आबरू ख़ाकमें मिल जाती है; धनका सत्यानाश हो जाता है और उपदंश, सोज़ाक आदि रोग इनाममें मिलते हैं; जो आराम हो जाने पर भी आराम नहीं होते; हड्डी-हड्डीमें अपना घर कर लेते हैं और अन्त में मृत्युके साथ पीछा छोड़ते हैं। एक बात और भी है, कि अपनी स्त्रीसे जितना वीर्य नाश होता है, वेश्या-द्वारा उससे कहीं अधिक नाश होता है।

इतने कष्ट भोगने और सर्वस्व देनेपर भी, वेश्या अपनी नहीं होती। उसमें प्रेमका लेश भी नहीं है। वह सदा धनकी ग्राहक है; निर्धन होनेपर बात नहीं करती; बल्कि जूतियाँ लगाती और घर में नहीं आने देती। "चाणक्य नीति"में लिखा है:—

निर्धनं पुरुषं वेश्या, प्रजा भग्नं नृपं त्यजेत् ।
खगावीतफलंवृक्षं, भुक्त्वा अभ्यागतागृहम् ॥

"धनहीन पुरुषको वेश्या—रण्डी छोड़ देती है, शक्तिहीन राजा को प्रजा त्याग देती है, फल-रहित वृक्षको पक्षी और भोजन करके घरको अभ्यागत छोड़ देते हैं। भर्तृहरि महाराजने अपने "शृङ्गार-शतक"में वेश्याकी तारीफ़में लिखा है:—

जात्यन्धाय च दुर्मुखाय च जराजीर्णाखिलांगाय च ।
ग्रामीणाय च दुष्कुलाय च गलित्कुष्ठाभिभूताय च ॥

यच्छन्तीषु मनोहरं निजवपुर्लक्ष्मीलवश्रद्धया।
पण्यस्त्रीषु विवेककल्पलतिकाशस्त्रीषु रज्येतकः॥
वेश्यासौ मदनज्वाला रूपेन्धन समेधिता।
कामिभिर्यत्र हूयन्ते यौवनानि धनानि च॥
कश्चुम्बति कुलपुरुषो वेश्याधरपल्लवं मनोज्ञमपि।
चारभट चौर चेटकनटविटानिष्ठीवनशरावम्॥

"वेश्या, थोड़ासा धन मिलनेकी आशासे, जन्मके अन्धे, बद-सूरत, बुढ़ापेसे लटकती खालवाले, गँवार, नीच-जाति और कोढ़ चूते हुए पुरुषोंको अपना मनोहर शरीर सौंप देती है और विवेक रूपी कल्पलताको छुरीसी है। ऐसी वेश्याके साथ कौन रमण करना चाहेगा? अर्थात् कोई नहीं चाहेगा। वेश्या, रूप-रूपी ईन्धनसे, प्रचण्ड कामाग्निकी ज्वाला है। उस वेश्या-रूपी अग्निमें कामी पुरुष अपना धन और जवानी होमते हैं। यद्यपि वेश्याका अधर-पल्लव—नीचेका होंठ सुन्दर है; तथापि कौन कुलीन पुरुष उसे चूमना चाहेगा? अर्थात् कोई कुलीन पुरुष उसे चूमना न चाहेगा; क्योंकि वह ठग, ठाकुर, चोर, नीच, नट, भाँड़ और जारोंके थूकनेका ठीकरा है।"

भर्तृहरि * महाराजने वेश्याके विषयमें जो कुछ कहा है, वह यथार्थ और यथेष्ट है। इससे अधिक हम क्या कहेंगे? समझदारोंको इतना ही बहुत है। बुद्धिमानोंको भूलकर भी इस रास्ते न जाना चाहिये।

---

* भर्तृहरिकृत "शृङ्गार-शतक" प्रत्येक नौजवानके देखने लायक़ शृङ्गार-रसका अनुपम ग्रन्थ है। इसमें स्त्रियोंकी तारीफ़के साथ-साथ उनकी निन्दा भी की गई है। हमारे यहाँ का अनुवाद ४२० सफ़ोंमें हुआ है। उर्दू-हिन्दीके नामी-नामी कवियों और कालिदास प्रभृति महाकवियोंकी कविताओंसे ग्रन्थ अनुपम हो गया है। ऊपर मूल श्लोक है, उसके नीचे अनुवाद है, अनुवादके नीचे विस्तृत टीका और कविता-अनुवाद तथा अँगरेज़ी अनुवाद है। मौक़े-मौक़ेसे दूसरे संस्करण की छपी पुस्तकमें २६ मनोहर चित्र भी लगा दिये हैं। मूल्य सुनहरी रेशमी जिल्दका ३॥)

पर-स्त्री गमनकी हानियाँ।

पर-स्त्री-गमनमें भी सिवा हानिके कुछ लाभ नहीं है। हमारी समझमें तो, पर-स्त्री-गमनमें वेश्यागमनसे भी अधिक बुराइयाँ हैं। वेश्यागमन करनेवालोंके धन, जीवन, प्रतिष्ठा आदि ख़ाकमें मिल जाते हैं, वही दशा इस काममें भी होती है। हर समय भय लगा रहता है, कि कोई देख न ले। यदि देख-देखी हो जाती है, तो लाठियाँ चलतीं और सिर फूटते हैं। जिसकी जिससे आँखें लड़ जाती हैं, जबतक वह आपसमें नहीं मिलते, जुदाईकी आगमें भस्म होते रहते हैं। उन्हें खाते चैन न सोते आराम; अष्ट पहर चौंसठ घड़ी मिलनेकी बन्दिशें बाँधनेमें लगे रहते हैं। रुपये-पैसे कङ्कर-मिट्टीकी तरह बखेरते हैं। अगर खुशक़िस्मतीसे मिलाप हो भी गया तो क्या ? प्रेमी-प्रेमिका दोनों ही भय और चिन्तामें चूर ! अगर बद-क़िस्मतीसे किसी ने देख लिये, तो कुलका नाम डूबा, इज्ज़तके टके हो गये, तालियाँ पिटने लगीं। ऐसा काम करनेवालोंका परिणाम सदा खोटा ही होता है। कितने ही आत्महत्या कर बैठते हैं, कितने ही दूसरोंके द्वारा मारे जाते हैं। याद कीजिये, पर-स्त्रीगामी "रावण"का क्या बुरा हाल हुआ ! कुटुम्बका नाश हुआ, राज्य गया और अन्तमें आप भी मारा गया। पर-स्त्रीगामी 'बाली' भी बुरी तरह मारा गया ! पर-स्त्रीगामी नीच 'कीचक' द्रौपदी पर बुरी इच्छा रखनेके कारण 'भीमसेन'से मारा गया। दिल्लीपति शाहन-शाह 'अकबर'में भी यह खोटी लत थी। एक राजपूत-स्त्री द्वारा उनकी ख़ूब मिट्टी ख़राब हुई। अन्तमें उन्हें उस नीच कर्मसे तोबा

करनी पड़ी। इस तरह की बहुत सी नज़ीरें हैं। जिन्होंने इस कुराहमें क़दम रक्खा, उन सबने ही आफ़तें भोगीं और नीचा देखा।

समझदार लोग इस निन्दित कर्मके नज़दीक नहीं जाते। वह पर-स्त्रियोंको अपनी मा-बहनके समान समझते हैं। चाणक्यने कहा है:—

मातृवत्परदारांश्च परद्रव्याणिलोष्टवत्।
आत्मवत्सर्वभूतानि यः पश्यति स पश्यति॥

"दूसरेकी स्त्रीको माताके समान, दूसरेके धनको ढेलेके समान और अपने समान सब प्राणियोंको जो देखता है, वही देखता है।" लेकिन ऐसे पुरुष-रत्न संसारमें थोड़े होते हैं। भर्तृहरि महाराजने बहुत ही ठीक कहा है:—

अप्रियवचनदरिद्रैः प्रियवचनाढ्यैः स्वदारपरितुष्टैः।
परपरिवादनिवृत्तैः क्वचित् क्वचिन्मण्डिता वसुधा॥

"अप्रिय वचनके दरिद्री, प्रिय वचनोंसे सम्पन्न, अपनी ही स्त्रीसे सन्तुष्ट और पराई निन्दासे रहित जो पुरुष है,—उनसे कहीं-कहीं ही पृथ्वी शोभायमान है; अर्थात् ऐसे पुरुष सब जगह नहीं होते।"

बुद्धिमानोंको सत्पुरुषोंके मार्गमें चलना चाहिये; पर-स्त्रीको विषकी मञ्जरी समझना चाहिये और उससे सदा बचना चाहिये। किसी कविने कहा है:—

परनारी पैनी छुरी, तीन ठौर ते खाय।
धन छीजे जोबन हरे, मुए नरक ले जाय॥

और भी कहा है—

आयुःक्षतिर्म्विकलतात्युपहास्यता च निन्दार्थहानि लघुता कुगतिः परत्र।
स्यादेव यद्यपि रतेन परांगनायाः प्राहुस्तथाप्यनवमित्यपि कारणेन्॥

सूचना—अगर परस्त्री-गमन और वेश्या-गमनकी हानियाँ विशेष रूपसे देखनी हों, तो हमारा सचित्र "शृङ्गार-शतक" देखिये। मूल्य सजिल्दका ३॥)

परस्त्री-गमनसे उम्र घटती है, विकलता होती है, दुनिया हँसती है, लोकनिन्दा होती है, धन नाश होता है, परस्त्रीगामी सबकी नज़रों में हक़ीर ठहरता है और शेषमें उसकी दुर्गति होती है। अतः पराई नारीके साथ मैथुन न करना चाहिये।

हस्त-मैथुन आदिकी हानियाँ।

गुदा-मैथुन, हस्त-मैथुन और घोड़ी-गधी आदिसे मैथुन करनेवाले नीचोंसे भी नीच हैं। उनका मुँह देखने से भी पाप लगता है। किन्तु आज-कल यह कुत्सित कर्म बहुत फैल गये हैं; जिनसे देशका बहुत-कुछ सत्यानाश हो रहा है; इन कुकर्मोंकी बदौलत हज़ारों आदमी नपुंसक हो गये; हज़ारों कुलवती स्त्रियाँ कुलटा और व्यभिचारिणी हो गईं; फिर भी लोग इनको नहीं छोड़ते!

ये कुकर्म्म, सृष्टि-नियम और राज-नियम दोनोंके विरुद्ध हैं। भगवान्ने इस कामके लिये स्त्रीही पैदा की है। जो ये कुकर्म्म करते हैं, वे यहाँ तो राजा से सज़ा पाते हैं और मरने पर ईश्वरसे दण्ड पाते हैं; बहुतेरोंको तो इस जन्ममें ही अपनी करनीका फल मिल जाता है; थोड़े ही दिनोंमें वीर्य हीन, तेज-रहित और निकम्मे हो जाते हैं। इनकी लिंगेन्द्रिय बेकाम हो जाती है, अर्थात् स्त्री-प्रसंगके योग्य ही नहीं रहती; अतः इनकी स्त्रियां प्रायः पर-पुरुष-रता हो जाती हैं। पुत्र न होनेसे सदाको कुलका नाम डूब जाता है।

ऐसे दुराचारी, अन्तमें, अपने किये पर पछताते और वैद्य-हकीमों को तलाश करते फ़िरते हैं। यदि प्रारब्ध-वश कोई सद्वैद्य या अनुभवी हकीम मिल गया, तब तो कुछ मरम्मत हो जाती है। यदि किसी

अताई* या अनाड़ीसे पाला पड़ गया; तो विष, उपविष या कच्ची पक्की धातु खाकर, रोग-ग्रसित हो, इस दुनियासे कूच ही कर जाते हैं; अतः बुद्धिमानोंको इन घोर नारकीय कर्मोंसे सदा बचना चाहिये।

कोकशास्त्रके मतसे

चार प्रकारकी स्त्रियाँ ।

"कोक शास्त्र"में रूप-गुण आदिसे चार प्रकारकी स्त्रियाँ लिखी हैं। पद्मिनी, चित्रनी, हस्तनी और शङ्खनी। यद्यपि इनसे कुछ विशेष मतलब नहीं निकलता; तथापि हम, शौक़ीनोंके मनोरञ्जनार्थ, इनकी पहचान आदि लिख देते हैं:—

पद्मिनी ।

पद्मिनी औरत सब प्रकारकी औरतोंसे अच्छी होती है। इसका क़द लम्बा न ठिगना, चेहरेका रंग नीलोफ़रके फूलके माफ़िक़, बाल बल खाये हुए, कुशादा पेशानी, कमानके समान भौं, स्याह पुतलियाँ, सफ़ेद आँखें, पतले होंठ, छातियाँ उभरी हुई, कमर पतली, बाल लम्बे और नर्म, उँगलियाँ पतली, नाज़ुक-बदन, प्यारी और मीठी बोली, हँस-मुख और निहायत शर्मदार होती है। इसका

*अताइयोंके पास क्यों जाते हो ? हमारा तिला नामर्दी लगाने, लेप करने और सेकने तथा धातुपुष्टिकर चूर्ण या बंगेश्वर खानेसे इन कुकर्मों से पैदा हुए रोग, चार महीनेमें, जड़से आराम हो जाते हैं, इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं। हमने अपनी इन चीज़ोंकी परीक्षा २।३ हज़ार रोगियों पर की है। ऐसी चीज़ें हरेक वैद्य-हकीमके पास नहीं मिल सकतीं। पर बिना ३।४ महीने दवा किये, हम आराम कर नहीं सकते। आप १०।२० दिनमें आराम करनेवालोंकी दवाएं सेवन करके देख लीजिये, पीछे हमारी दवा सेवन कीजिये, अवश्य मनोकामना सफल और सुन्दर बलवान सन्तान पैदा होगी। इससे अच्छी दवा हज़ार रुपयेमें भी मिल नहीं सकती। लगानेकी दवाका दाम कुल १५) खानेकी दवाका दाम १२॥) रु० महीना।

स्वभाव बहुत अच्छा होता है । अपने तईं हमेशा पाक-साफ़ रखती है । पतिको सुलाकर सोती और उससे पहले जागती है । अपने पतिको बहुत ही चाहती और उसकी सेवामें ज़रा भी त्रुटि नहीं करती । पति जब घरमें नहीं होता, उदास रहती है और उसके देखते ही प्रसन्न हो जाती है । लेकिन, नाज़ुक होनेके कारण, इसे पुरुषकी इच्छा कम होती है ।

चित्रनी ।

चित्रनीका क़द बीचका होता है । यह न तो लम्बी होती है न मोटी । इसके बाल लम्बे, हाथ लम्बे, सख़्त बदन, ऊँची आवाज़, स्वभाव बुरा, स्तन बड़े, हठीली, सिर और पेट बड़े होते हैं ज़रासी बातपर नाराज़ और ज़रासी बातपर राज़ी हो जाती है । हमेशा नाज़ोनख़रे करती रहती है । गाना बहुत पसन्द करती है । एक बातपर क़ायम नहीं रहती और एक जगह नहीं ठहरती । रंगीन कपड़ोंसे बहुत राज़ी रहती है । हरवक्त ऐसो-आराम चाहती और पुरुषकी इच्छा रखती है ।

हस्तनी ।

हस्तनीका सिर बड़ा, छातियाँ मोटी-मोटी, गर्दन छोटी, बदनमें ताक़तवर और मोटी होती है । यह हथिनीकीसी चाल चलती और चलते समय नख़रे करती है; लड़ाई-झगड़े करनेवाली होती है और मैथुनसे तृप्त नहीं होती । खट्टी, कड़वी और नमकीन चीज़ खाना पसन्द करती और बहुत भोजन करती है। इसके पसीनोंमें बुरी बदबू आती है । इस क़िस्मकी औरत ख़राब होती है ।

शङ्खनी ।

यह औरत लम्बी, दुबली और सुंदर होती है । इसकी कलाइयाँ और पिंडलियाँ बारीक और हाँथ-पाँव लम्बे होते हैं । यह झगड़ालू, बड़ी क्रोधी, शत्रुता रखनेवाली और दुष्ट स्वभाववाली होती है । फ़ौरन तबियत पर रञ्ज ले आती है । यह औरत बड़ी चालाक,

दग़ाबाज़ और नालायक़ होती है; अपने पतिकी बैरिन और उसे दुःख देनेवाली होती है; खानेको बहुत खानेवाली और छोटे दिलवाली होती है। हमेशा बुरे-बुरे ख़यालोंमें डूबी रहती है; निहायत झूठ बोलनेवाली, हर कामकी हामी भरनेवाली और अपवित्र रहनेवाली होती है। इसकी पिंडलियोंमें बाल होते हैं। इसे पुरुषकी इच्छा बहुत रहती है।

विशेष सूचना—पद्मिनी—इत्र फूल वग़ैरः खुशबूदार चीज़ोंको अधिक पसन्द करती है। चित्रनी—गाना ज़ियादा पसन्द करती है।

पद्मिनीको रातके पहले पहरमें, चित्रनीको दूसरे पहरमें और हस्तनीको तीसरे पहरमें पुरुष की ख़्वाहिश होती है; किन्तु शङ्खनीको हर समय पुरुषकी इच्छा रहती है।

शशक पुरुषके लक्षण।

शशक पुरुषका शरीर बहुत गोरा होता है। उसके चित्तमें दया होती है, तथा चित्त शान्त और गम्भीर होता है। उसके आचरण भले होते हैं। उसकी सत्यवचनोंमें रुचि होती है। वह गुणी, दयालु, मधुरभाषी और प्रतिज्ञा-पालन करनेवाला होता है तथा परमात्माकी आराधनामें मशगूल रहता है। वह निरालसी और उद्योगी होता है। उसको स्त्री-इच्छा कम होती है। वह सदा परस्त्रियोंसे बचनेवाला और सत्यवादी होता है। शशक पुरुष बड़ा पुण्यात्मा और संसारका सच्चा सुख भोगनेवाला होता है।

मृग पुरुषके लक्षण।

मृग पुरुषके नेत्र हिरनके समान सुन्दर होते है। शरीर नाज़ुक, कोमल और सोने-सा होता है, आकार मँझोला होता है। मुँहपर हँसी रहती है। वह दयालु और धैर्य्यवान् होता है तथा बहुत मधुर बोलता और नाच गानेको पसन्द करता है। उसका दिल प्रेमी होता है और वह स्त्रियोंके साथ संभोग करनेवाला, गुरुजनोंमें श्रद्धा रखनेवाला और मित्रोंसे प्रीति निबाहनेवाला होता है।

वृषभ पुरुषके लक्षण ।

इसके शरीरमें एक प्रकारकी गन्धसी आती है। दोनों पैर छोटे होते हैं। यह शरीरका मोटा, लाजहीन और स्त्रियोंका प्यारा होता है। स्त्रियोंको देखते ही इसके चित्तमें उमंग आती है। यह मतवाला और अत्यन्त कामी होता है तथा पर-स्त्रियोंको अधिक चाहने वाला होता है। निर्भय होकर पाप-कर्म करता और थोड़ा सोता है एवं मित्रोंको नहीं चाहता।

अश्व पुरुषके लक्षण ।

अश्वपुरुष बहुत आलसी होता है। इसे नींद बहुत आती और लाज नहीं आती। कुकर्म करनेमें सदा लौलीन रहता है। यह बड़ा कामी, पर-स्त्रीगामी, छली और नीच होता है। रात-दिन परस्त्रियोंकी फिराकमें घूमा करता है। इसका स्वभाव दुष्ट होता और हर बातमें उतावलापन करता है।

पद्मिनी और चित्रनीमें भेद ।

पद्मिनी बात करने में नहीं हँसती और दूसरे पुरुषोंसे मुहब्बत नहीं करती; किन्तु चित्रनी बातें करनेमें हँसती और पर-पुरुषोंसे प्रीति करती है। यही इन दोनोंमें मुख्य भेद है।

शंखिनी और हस्तिनीमें भेद ।

इन दोनों प्रकारकी स्त्रियोंके अंग मोटे होते हैं, किन्तु शंखिनीकी कमर पतली और हस्तिनीकी मोटी होती है। शंखिनी बात करते-करते हँस पड़ती है और हस्तिनी हँस-हँसके बातें करती है।

दम्पति-प्रीति ।

स्त्री-पुरुषोंमें मुहब्बतका होना परमावश्यक है। बिना आपसकी मुहब्बतके ज़िन्दगीका मज़ा नहीं।

प्रीति चार भाँतिकी होती है:—

(१) नैसर्गिकी प्रीति ।

(२) विषयजा प्रीति ।
(३) समा प्रीति ।
(४) अभ्यासिकी प्रीति ।

नैसर्गिकी प्रीति—शादी होनेके बाद जो प्रीति स्त्री-पुरुषमें हो जाती है, उसे "नैसर्गिकी प्रीति" कहते हैं। यह प्रीति सच्ची प्रीति है। इसका भंग होना कठिन है।

विषयजा प्रीति—गहने, कपड़े, माला, इत्र और रुपये-पैसे देनेसे जो प्रीति होती है, उसे "विषयजा प्रीति" कहते हैं।

समा प्रीति—यह अच्छे-अच्छे गुणों और चातुरीकी वजहसे होती है। जब दोनों हीमें ऐसे गुण समान होते हैं, तब बहुधा ऐसी प्रीति होती है।

अभ्यासिकी प्रीति—जो प्रीति अच्छी तरह मैथुन करने, मैथुनमें एक दूसरेको सन्तुष्ट करने और गाने-बजाने प्रभृतिसे होती है, उसे "अभ्यासिकी प्रीति" कहते है।

पद्मिनीको खुश करनेकी विधि।

पद्मिनी स्त्री अच्छे-अच्छे गहने-कपड़े देने, मीठी-मीठी बातें करने, इत्र प्रभृति देने और उत्तमोत्तम उपाख्यान सुनाने और धर्मसम्बन्धी बातें कहनेसे खुश होती है। पद्मिनीके सामने पराई स्त्रीकी निन्दा कभी न करनी चाहिये। वह इस बातसे नाराज़ होती है।

चित्रनी को खुश करने की विधि।

चित्रनी और पद्मिनी आदर-सम्मान और मधुर भाषणसे खूब खुश होती हैं। चित्रनी प्रेम-पूर्ण रसीली बातों, सुन्दर-सुन्दर गहने-कपड़ों और उत्तमोत्तम कहानियाँ सुनाने से राज़ी होती है।

शंखिनी स्त्रीको खुश करनेकी विधि।

शंखिनी अच्छे-अच्छे गहने-कपड़े देने अथवा नयी-नयी चीज़ें लाकर देनेसे खुश होती है।

हस्तिनीको खुश करनेकी विधि।

हस्तिनी उत्तमोत्तम स्वादिष्ट खानेकी चीज़ों और रसीली बातोंसे राज़ी रहती है। ध्यान रखना चाहिये, कोरी बातें बनाने और खुशामद करनेसे यह राज़ी नहीं होती।

पुरुषका कर्त्तव्य।

भगवान् जैसी स्त्री दे दे या पूर्व कर्मानुसार जैसी स्त्री मिल जाय, पुरुष उसे उपरोक्त विधियोंमेंसे जो उचित हो, उसीसे खुश रखे; क्योंकि स्त्रीको खुश रक्खे विना गृहस्थको सुख नहीं।

वैद्यकके मतसे चार तरहकी स्त्रियां।

वैद्यक शास्त्रवालोंने अवस्थाके अनुसार औरतोंकी चार क़िस्में मानी हैं:—(१) बाला, (२) तरुणी, (३) प्रौढ़ा, (४) वृद्धा। सोलह सालसे नीचे और सोलह वर्षतककी स्त्रीको बाला कहते हैं। सत्रहवें वर्षसे ३२वें वर्षतक की स्त्री को तरुणी, ३३ से ५० वर्ष तक की स्त्रीको प्रौढ़ा और पचाससे ऊपरकी स्त्रीको वृद्धा कहते हैं।

त्याज्य स्त्रियाँ।

सज्जनोंको तो अपनी विवाहिता स्त्रियोंके सिवा और सब ही स्त्रियाँ त्याज्य हैं। घोर कामी अथवा विलासियोंको भी संन्यासिनी, गुरुकी स्त्री, लावारिस स्त्री, अपने गोत्रकी स्त्री, बूढ़ी स्त्री, गर्भिणी, रोगिणी, हीनाङ्गी, मलीना, दुर्बला, रजस्वला और बाँझ स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये। अपनी भार्य्या भी

रजस्वला, रोगिणी या गर्भवती हो, तो उससे भी मैथुन करना अनुचित है ।

संन्यासिनी, गुरुकी स्त्री, लावारिस स्त्री, गोत्रकी स्त्री और बूढ़ी स्त्रीसे, मैथुन करनेसे पुरुषके बल, पुरुषार्थ और आयुका नाश होता है, अर्थात् इनसे मैथुन करनेवाला क्षय आदि रोगोंमें फँस कर जल्दी मर जाता है । गर्भवतीके साथ मैथुन करनेसे गर्भको तकलीफ़ होती है और अक्सर गर्भ गिर जाता है। रोगिणीके साथ सङ्गम करनेसे बल घटता है । हीनाङ्गी (लँगड़ी-लूली आदि), मैली-कुचैली, कमज़ोर और बाँझके साथ प्रसंग करनेसे वीर्य्य क्षीण और मन मलीन होता है । रजस्वलाके साथ मैथुन करनेसे आँखें कमज़ोर हो जाती हैं, उम्र घटती है, तेज नाश होता है और खून-फ़िसाद तथा उपदंश-गर्मीका रोग—हो जाता है । चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश आदि समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें उपरोक्त स्त्रियोंसे मैथुन करना मना किया है ।

विलासियोंके लिये उपयोगी नियम ।

प्राणियोंके शरीर में नित्य मैथुन करनेकी इच्छा होती है । इच्छा होनेपर जो मैथुन नहीं करते, उनको प्रमेह हो जाता है, मेद बढ़ जाती है, अर्थात् शरीर मोटा हो जाता है और शिथिलता या नपुंसकता हो जाती है । इसवास्ते निरोग अवस्थामें, इच्छा होने पर, मैथुन अवश्य करना चाहिये ।

(२) स्वास्थ्य-सुख और आयु चाहनेवालोंको १९५ सफ़ेमें लिखी हुई "त्याज्य" स्त्रियोंसे कदापि मैथुन न करना चाहिये। बारह वर्षसे नीची अवस्थावालीसे भी मैथुन करनेसे पुरुष और स्त्री दोनों को दुःख होता है । अगर छोटी अवस्थावाली के गर्भ रह जायगा; तो

वह खण्डित होकर गिर जायगा; अगर पूरा होकर बालक पैदा भी हो जायगा, तो बहुत दिन न जियेगा । यदि जियेगा भी तो सदा रोगीला, रोगिन और कमज़ोर रहेगा; इसवास्ते कम-उम्रकी स्त्रीसे मैथुन न करना चाहिये । इसी तरह पुरुष बूढ़ी और बीमार स्त्रीसे भी मैथुन न करे; क्योंकि बूढ़ीकी सन्तान महा निर्बल और रोगिणी होगी । मैथुन सदा अपनी अवस्थासे छोटी और निरोग स्त्रीसे करना हर हालतमें लाभदायक है ।

(३) जिसने बहुत खाया हो, जिसे धीरज न हो, जो भूखा हो, जिसका अङ्ग दुखता हो, जिसे प्यास लग रही हो, जिसे पाखाने या पेशाबकी हाजत हो या जिसे गर्मी-सोज़ाक आदि रोग हों,—उसे और बूढ़े तथा बालकको मैथुन करना हानिकारक है । भूख, प्यास, घबराहट और कमज़ोरीकी हालतमें मैथुन करनेसे वीर्य्यकी हानि और वायुका कोप होता है । बीमारीकी हालतमें मैथुन करनेसे तिल्ली बढ़ जाती है और कभी-कभी मूर्च्छा और मृत्यु तक हो जाती है । पाखाने और पेशाबकी हाजत होते हुए मैथुन करने से पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते हैं । सोलह वर्षसे कम अवस्थाका बालक यदि मैथुन करने लगता है; तो थोड़े जलके तालाबकी तरह सूख जाता है और सत्तर वर्षका बूढ़ा मैथुन करता है; तो सूखे काठ की तरह बिखर जाता है ।

(४) पुरुष नीचे और स्त्री ऊपर—इस भाँति जो मैथुन किया जाता है, उसे "विपरीत रति" कहते हैं । ऐसा उल्टा मैथुन करनेसे वीर्य्य की पथरी और सोज़ाक आदि रोग हो जाते हैं । अगर इस तरह मैथुन करनेसे गर्भ रह जाय और कन्या पैदा हो, तो उस जन्मी हुई कन्याकी चेष्टाएँ मर्दकी सी होंगी और सम्भव है कि उसके मूँछ-दाढ़ी भी निकलें । अगर पुत्र होगा, तो उसकी चेष्टाएँ स्त्रियोंकी सी होंगी; अर्थात् वह ज़नानिया होगा । इसवास्ते बुद्धिमानोंको भूल कर भी "विपरीत रति" न करनी चाहिये ।

(५) बहुतसे नादान पुरुष मैथुनके समय, अधिक आनन्द की लालसासे, चलते यानी छूटते हुए वीर्य्यको रोकनेकी कोशिश किया करते हैं। यह उनकी बड़ी भूल है। गिरते वीर्य्यको रोकनेसे तत्काल "पथरी" या सोज़ाक रोग हो जाते हैं।

(६) आजकल अधिकांश लोगोंका वीर्य्य प्रमेह आदि होनेसे निर्बल और पतला रहता है। ऐसे लोगोंको स्त्री-प्रसंग करनेकी इच्छा तो होती है; लेकिन स्तम्भन नहीं होता और स्तम्भन—रुकावट—न होनेसे लोगोंकी इच्छा पूरी नहीं होती। इच्छा पूरी करनेको कितने ही अफीम खाते हैं, कितने ही गाँजा और भाँग आदि खाते हैं। नशीली चीज़ोंसे रुकावट तो हो जाती है; किन्तु थोड़े दिन बादही वीर्य्य सूख जाता है और स्त्रीके कामके नहीं रहते। नशीली चीज़ें खाकर मैथुन करने और पेशाब न करनेसे भयङ्कर सोज़ाक हो जाता है। रुकावटके लिये अफीम, गांजा आदि नशीली चीज़ें खाना, अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारना है। इसवास्ते बुद्धिमानोंको भूलकर भी ऐसी हानिकारक चीज़ें न खानी चाहियें। बल्कि बाजीकरण औषधियोंसे वीर्य पुष्ट और बलवान् करना चाहिये; जब वीर्य्य पुष्ट और निर्दोष होगा, तब आप ही रुकावट होगी।

(७) मैथुन, सदा अपनी अवस्थासे छोटी अवस्थावाली स्त्रीसे करना चाहिये। अपनेसे बड़ी स्त्रीसे मैथुन करना, हमेशा हानिकारक है। 'बाला'के साथ मैथुन करनेसे बल बढ़ता है। 'तरुणी'के साथ मैथुन करनेसे बल घटता है। 'प्रौढ़ा'के साथ मैथुन करनेसे बुढ़ापा आता है। 'बूढ़ी'के साथ मैथुन करनेसे जवान भी बूढ़ा हो जाता है।

"भावप्रकाश"में लिखा है:—

सद्यो मांसं नवं चान्नं बालास्त्री क्षीरभोजनम्।
घृतमुष्णोदके स्नानं सद्यः प्राणकराणि षट्॥

पूति मांसं स्त्रियो वृद्धा बालार्कस्तरुणं दधि ।
प्रभाते मैथुनं निद्रा सद्यः प्राणहराणि षट् ॥

"ताज़ा मांस, नवीन अन्न, बाला-स्त्री, दूध पीना, घी खाना और गर्म जलसे स्नान करना—ये छः तत्काल बल देते हैं । सड़ा मांस, बूढ़ी स्त्री, प्रातःकालका सूरज, तत्कालका जमा हुआ दही, प्रभात समयका मैथुन और प्रातःकालका सोना—ये छः तत्काल बलको नाश करते हैं ।"

(८) जो स्थान माता-पिता और गुरु आदि बड़े लोगोंके पास हो, जो स्थान खुला हुआ यानी चौड़ा-चपाट हो, जहाँ दूसरे आदमी की नज़र पहुँच सके, जहाँ दिल बिगाड़नेवाली बातें सुनाई दें—ऐसे स्थानोंमें पुरुष कदापि स्त्री-प्रसङ्ग न करे; क्योंकि ऐसे स्थानमें मैथुनका आनन्द नहीं आता और वीर्य वृथा नष्ट होता है ।

(९) जबतक स्त्री-पुरुषके वीर्य्य और आर्त्तव शुद्ध और निर्दोष न हों, तबतक कदापि मैथुन न करना चाहिये । अशुद्ध वीर्य और आर्त्तवके संयोगसे भी गर्भ तो रह जाता है; परन्तु रोगी, अन्धा, काना, गूँगा, बहरा और दूसरे दोषों वाला बालक पैदा होता है । शुद्ध वीर्य और रजके संयोगसे जो बालक जनमता है, वह निरोग, बलवान् बुद्धिमान और सर्वाङ्गपूर्ण होता है । जिस स्त्री-पुरुषके रुधिर और वीर्य कुष्ठ—कोढ़—नामक महारोगसे बिगड़ रहे हों, अगर वह स्त्री-पुरुष मैथुन करें और गर्भ रह जाय, तो जो सन्तान पैदा होगी, उसके भी कोढ़ होगा; इसवास्ते रोगकी हालतमें और वीर्य तथा रुधिरके अशुद्ध होनेपर, मैथुन करना अनुचित है ।

(१०) जो पुरुष अत्यन्त मैथुन करते हैं; किन्तु वाजीकरण औषधियाँ सेवन नहीं करते, उनको, वीर्य्य क्षय होनेसे, ध्वजभङ्ग—नामर्दी—रोग हो जाता है; अर्थात् ऐसे लोगोंको चैतन्यता नहीं

होती; अगर होती भी है, तो जल्दीही शिथिलता हो जाती है। अगर किसी ख़ज़ानेसे ख़र्च-ही-ख़र्च किया जाय, उसमें कुछ रक्खा न जाय; तो वह ख़ज़ाना, निस्सन्देह, किसी न किसी दिन ख़ाली हो जायगा।

अतः जो अधिक विषयी हों, उन्हें वाजीकरण क्रिया अवश्य करनी चाहिये। क्योंकि ऐसी औषधियों और क्रियाओंसे वीर्य्यकी कमी पूरी होकर, बल पुरुषार्थ और वीर्य्यकी वृद्धि होती है।

(११) जो पुरुष बहुत चरपरे, खट्टे और गर्म पदार्थ खाते-पीते हैं या बल बढ़ानेकी इच्छा से कच्ची-पक्की धातु और विष-उपविष आदिको अयोग्य रीतिसे सेवन करते हैं,—उनका वीर्य्य क्षीण हो जाता है और वह नपुंसक हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमानोंको खटाई, मिर्च आदि कम खानी चाहियें और किसी अनाड़ीकी फूंकी हुई धातु-भस्मादि कदापि सेवन न करनी चाहिये।

(१२) जो लोग गुप्त इन्द्रिय बढ़ानेकी इच्छासे, अताइयोंकी दी हुई अण्ट-सण्ट दवाएँ सेवन करते हैं; उनको शूकरोग हो जाता है और जो बाज़ारू औरतोंमें जा मरते हैं, उन्हें गर्मीका रोग हो जाता है। अव्वल तो शूक और उपदंशसे छुटकारा पाना ही मुश्किल है; अगर खुशक़िस्मतीसे छुटकारा मिल भी गया, तो नपुंसकता घेर लेती है; अतः चतुर पुरुषोंको इन बातोंसे सदा बचना चाहिये। (इन बातोंके लिए चिकित्सा-चन्द्रोदय चौथा भाग देखिये)।

(१३) चतुर पुरुषको ज़बरदस्त और मुँहफट या बेहया अथवा द्वेषयुक्ता स्त्रीसे कदापि मैथुन न करना चाहिये, क्योंकि ऐसी स्त्रियाँ, बहुधा, इस तरहकी बातें मुँहसे निकाल बैठती हैं, कि जिससे पुरुषका मन बिगड़ जाता है। मन बिगड़नेसे चैतन्यता नहीं होती या होकर नष्ट हो जाती है।

(१४) जबतक भोजन न पच जाय, बुद्धिमान कदापि मैथुन

न करे; क्योंकि बिना भोजन पचे मैथुन करनेसे अनेक प्रकारके रोग होनेकी आशङ्का रहती है।

"तिब्बे अकबरी"में लिखा है, कि मैथुन करनेके लिये सबसे अच्छा समय वह है, जबकि भोजन आमाशयसे निकल जाय और पहला तथा दूसरा पचाव पूरा हो जाय। लेकिन हरेक आदमीके भोजन पचनेका समय बराबर नहीं है; इसवास्ते ठीक नहीं कहा जा सकता। कितने ही हकीम कहते हैं, कि जब भोजन किये हुए सात घड़ी व्यतीत हो जायँ, तब सम्भोग करना उचित है; लेकिन हकीम बूअली साहब लिखते हैं, कि यह बात ठीक नहीं है, क्योंकि सात घड़ी बाद भूख लगनेका समय हो जाता है; लेकिन कसरत राय यह है, कि मैथुन उस समय करना उचित है जबकि भोजन अच्छी तरह पच चुका हो; परन्तु आमाशयसे सब-का-सब न निकला हो; क्योंकि खाली आमाशयमें सम्भोग करना हानिकारक है। सबसे उत्तम मैथुन-का समय वह है, जब पेट हलका हो; दिलमें खूब चाहना हो, तबियत खूब तन्दुरुस्त हो, देहकी शक्ति ठीक हो, हवा हलकी और सुहावनी चलती हो तथा मनमें किसी प्रकारका रञ्ज, फिक्र, क्रोध और ईर्ष्या-द्वेष आदि मानसिक विकार, बदनमें मिहनतकी थकान और जागनेकी खुमारी न हो, पेटमें भूख और शरीरमें सुस्ती न हो। जो मनुष्य उपरोक्त नियम-विरुद्ध मैथुन करते हैं, वे रोगी हो जाते हैं और बाज़ बाज़ समय, दोषोंके पिघलनेसे, ऐसी हालतमें, बेहोशी तक हो जाती है।

(१५) बहुतसे ना-समझ मैथुन करके, तत्काल, शीतल जलसे गुप्त-इन्द्रियको धोने लगते हैं। कुछ दिनों बाद, ऐसे लोग नपुंसक हो जाते हैं। अव्वल तो इन्द्रियको कपड़ेसे पोंछ लेना ही उत्तम है। अगर धोनेकी ही इच्छा हो, तो निवाये जलसे धो लें। मैथुनके पीछे, तत्काल, गुप्त इन्द्रिय धोना और नहाना अच्छा नहीं है। हाँ, गर्मीके मौसममें नहा सकते हैं; सो भी मैथुनके कुछ देर बाद, जबकि बदनकी गर्मी शान्त हो जाय।

(१६) किसी पुरुषको स्त्री-गमनके पश्चात् शीतल जल या शर्बत वगैरः ठण्डी चीज़ न पीनी चाहियें; क्योंकि मैथुनके बाद जो शीतल जल वगैरः पीते हैं, उनको मूत्रेन्द्रियमें शिथिलता—ढीलापन आ जाता है तथा कँप-कँपीका रोग और जलोदर पैदा हो जाता है । एक बात और है, कि मैथुनके बाद देह गर्म हो जाती है, उस समय गर्म देहको हवा और सर्दीसे भी बचाना चाहिये; क्योंकि जो सर्दी शरीरके छेदोंमें घुस जायगी, तो स्वाभाविक गर्मीको निर्बल और देहको शीतल कर देगी।

(१७) सवेरे, साँझ, पर्वके दिन, आधीरातको, गायोंको छोड़नेके समय और मध्याह्नकालमें मैथुन करना बहुत ही हानिकारक है ।

(१८) यूनानी हकीमोंका कहना है, कि एक दिन मैथुन करनेके पीछे, तीन दिनतक मैथुनका नाम न लेना चाहिये । लेकिन बाज़-बाज़ पुरुष ऐसे भी होते हैं, जो एक दिन भी नहीं रह सकते; रोज़-मैथुन करने पर भी, उनको कमज़ोरी नहीं आती; इसवास्ते शक्ति और वीर्य पर ही भरोसा करना ठीक है । लेकिन जिस मर्दको स्त्री-इच्छा अधिक होती हो और कमज़ोरी होनेपर भी जी न माने; तो वह अपनी हालतको अवश्य देखता रहे । जब देखे, कि हृदयमें जलन होती है, अवयवोंमें सुस्ती मालूम होती है, श्वास अपनी मुख्य दशासे बदल गया है और वीर्य स्वभावसे पीछे निकलता है तो उस समय स्त्री-प्रसङ्गको बिल्कुल त्याग दे और अपनी आरोग्यताका उपाय करे । यदि वह उपरोक्त हालत होनेपर भी, स्त्री-प्रसङ्ग करना न छोड़ेगा, तो सख्त बीमार होगा और अन्तमें बे-मौत मरेगा ।

(१६) जब स्त्री सम्भोग करते-करते कमज़ोरी आने लगे, तब सम्भोग करना छोड़ देना चाहिये और देहके गर्म और ताज़ा करने तथा उस आराम देनेका उपाय करना चाहिये । स्त्री-प्रसङ्गके कारण से उत्पन्न हुई कमज़ोरीमें गायका दूध पीना बहुत ही लाभदायक है; क्योंकि यह काम-शक्तिको बढ़ाता और सम्भोग-शक्तिको उभारता है।

(२०) समय-कुसमय और अति स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे शरीरमें

कम्परोग हो जाता है; तथा आखोंकी रोशनी कम हो जाती है। इस लिये अति मैथुन सदा हानिकारक है। अगर उपरोक्त तकलीफ़ें हो जायँ; तो पुरुषको चाहिये, कि भेजे पर तेल मले और बनफ़शा, बादाम या काहूका तेल नाकमें डाले; मीठे पानीमें स्नान करे और जलके भीतर आँखें खोले; आँखोंमें अर्क़ गुलाबके छींटे मारे और जब तक कमज़ोरी दूर न हो जाय, स्त्री-सम्भोग न करे।

(२१) स्त्री-सङ्गमके पीछे कुछ मीठी चीज़ें अवश्य खानी चाहियें। "तिब्बे अकबरी"में लिखा है, कि मैथुनके पीछे कोई भी मीठा पदार्थ खाना तो लाभदायक है ही; किन्तु गाय या भैंसका दूध सर्वोत्तम है। यदि उक्त दूधमें ज़रासी "सौंठ" भी डाल दी जाय, तो बहुत ही अच्छा हो। अगर प्रकृति ठीक हो, तो थनोंसे तत्कालका दुहा हुआ गर्म दूध पीना और सोते समय सारी देहमें तेल मलवाना, नर्म-नर्म हाथोंसे तलवे और पिंडलियोंको मलवाना बहुत ही लाभदायक है।

(२२) बहुत स्त्री-प्रसंग हानिकारक है, पर बिल्कुल स्त्री-प्रसंग न करना भी हानिकारक है। बहुत दिनोंतक मैथुन न करनेसे वीर्यकी पैदाइश उसी तरह बन्द हो जाती है, जिस तरह स्त्रीके बालकको दूध न पिलानेसे स्तनोंमें दूध आना बन्द हो जाता है। बहुत दिनों तक मैथुन न करनेवाला अगर मैथुन करना चाहता है, तो उसे शहवत नहीं होती और वह अपने तईं नामर्द समझ लेता है। अपने तईं नामर्द मान लेनेसे, वह और भी नामर्द हो जाता है। हिकमतमें लिखा है, शरीरका जो अवयव जिस कामके लिये बनाया गया है, अगर उससे वही काम लिया जाय, तो वह बलवान और कामका बना रहता है; अगर उससे उसका काम नहीं लिया जाय, तो वह कमज़ोर हो जाता है। बहुत दिनोंतक सम्भोग न करनेसे मूत्रनली भी सुकड़ जाती है। ऐसा हो तो, मूत्रनलीपर सुहाता सुहाता गरम पानी डालना चाहिये। इसके बाद, धीरे-धीरे भेड़का दूध लिङ्गके चारों तरफ़ मलना चाहिये।

कामोन्मत्त करनेवाले सामान।

(कामाग्नि जगाने वाले पदार्थ)

तैल की मालिश, उबटन, स्नान, अतर आदि, फूलमाला, गहने, सुन्दर सजा हुआ मकान, उत्तम पलँग, मनोहर तस्वीरें, चित्र-विचित्र वस्त्र, तोता मैना आदि पक्षियोंकी बोली, स्त्रियोंके गहनोंकी झनझनाहट, मन चुरानेवाली स्त्रियोंसे पैर दबाना,—ये सब उपाय बाजीकरण हैं; अर्थात् ये सब पदार्थ पुरुषों-को मैथुन करनेमें बहुत ही समर्थ करते हैं; मतवाले भौंरोंसे सेवित कमलयुक्त जलाशय, चमेली, कमल, सुगन्धित शीतल बँगले, नीले रंगकी चोटीवाला पर्वत, नीले-नीले मेघ, चाँदनी रात, शीतल मन्द पवनका चलना, जाड़ेकी लम्बी-लम्बी रातें; मनोहर महल, जिसके पास माता-पिता और गुरु आदि बड़े आदमी न हों; वह उपवन जहाँ कोकिलाका मनोहर शब्द सुनाई देता हो; उत्तम अन्न-पान, मनोहर गाने और सुन्दर बाज़ोंकी ध्वनि, चित्तमें शान्ति, दिलमें प्रसन्नता और सुन्दरी स्त्रियाँ—ये सब कामदेवके हथियार हैं; अर्थात् इन सबसे देहमें काम—स्त्री-इच्छा—का सञ्चार होता है।

नयी उम्र और वसन्त ऋतु भी कामोन्मत्त करने वाली हैं; अर्थात् इनमें स्वभावसे ही अधिक स्त्री-इच्छा होती है। घी-दूधके सेवन करनेवाला, निर्भय, आरोग्य, नित्य-कर्मोंमें परायण और युवा पुरुष मैथुन करनेकी अधिक शक्ति रखता है।

उत्तम सन्तान पैदा करनेके लिये कामदेवके निवास-स्थानोंको जानना ज़रूरी है।

यदि आप उत्तम सन्तान पैदा करना चाहें, यदि आप सम्भोगकर्मसे स्त्रीको शीघ्र ही सन्तुष्ट करना चाहें, यदि आप स्त्रीको अपने वशमें करना चाहें,तो आप स्त्रीका काम चैतन्य किये बिना मैथुन न करें। काम चैतन्य करके मैथुन करनेसे स्त्री शीघ्र ही सन्तुष्ट हो जाती है और सन्तान भी उत्तम होती है। देखिये, बैल, ऊँट और घोड़े भी पहले चाट-चूमकर पीछे मैथुन करते हैं। सारांश यह, कामका जगाना ज़रूरी है। एककी इच्छा हो, और दूसरेकी इच्छा न हो, उस सम्भोगसे कोई लाभ नहीं। वह मृतक-समागम है। वैसे सम्भोगसे गर्भ नहीं रह सकता, अतः वृथा वीर्य्य नाश होता है। स्त्री-सम्भोग सन्तान पैदा करनेके लिये है; कोरे आनन्दके लिये नहीं।

स्त्रीके अङ्ग-प्रत्यङ्गमें कामदेवका निवास है। सब दिन कामदेव एक ही अंगमें नहीं रहता। किसी दिन मस्तकमें रहता है, तो किसी दिन गालोंमें; किसी दिन स्तनोंमें, तो किसी दिन कमरमें, इसी तरह अलग-अलग दिनोंमें भिन्न-भिन्न स्थानोंमें रहता है। किस दिन स्त्रीके किस अंगमें कामदेव रहता है, यह विषय पुरुषको अच्छी तरह जानना चाहिये। कोकशास्त्रमें लिखा है कि, विशेष तिथियोंमें कामदेव स्त्रियोंके विशेष अंगोंमें रहता है। जिस दिन जिस अंगमें कामदेवका निवास हो, उस दिन स्त्रीके उसी अंगको चूमना मलना या छूना चाहिये। काम चैतन्य करनेकी सबसे उत्तम विधि चुम्बन करना है। चुम्बन करते ही स्त्रीकी आँखें लाल हो जाती हैं, साँस गरम होकर बड़े ज़ोरसे चलने लगता है और स्त्री सिसकियाँ

भरने लगती है । जब स्त्री सिसकियाँ भरे और पुरुषसे निर्लज्ज होकर छेड़-छाड़ करे, तब समझना चाहिये कि काम चैतन्य हो गया; वही समय मैथुनके लिये उत्तम है । ऐसे ही समयमें गर्भ रह सकता है ।

ओठ, माथा, गाल, आँख, ठोड़ी, और भाल,—ये स्थान चुम्बन किये जाते हैं । पीठ, जाँघ, कंठ, कमर, पेट, बग़ल और नाभि—ये स्थान मर्दन किये जाते हैं अर्थात् इन स्थानोंको सुहलाते, मलते या आहिस्ते-आहिस्ते दबाते हैं । स्त्रीकी कुचोंकी बींठनियोंको बहुत धीरे-धीरे अँगूठे और उसके पासकी अँगुलीसे मलना चाहिये; ज़ोरसे भूलकर भी न मलना चाहिये । आहिस्ते-आहिस्ते मसलनेसे थोड़ी ही देरमें स्त्री कामसे अन्धी हो जाती है ।

कृष्णपक्ष यानी काले पाखमें कामदेव ऊपरके अंग मस्तक प्रभृतिसे नीचेको उतरता है और शुक्लपक्ष यानी उजेले पाखमें नीचेके अंगोंसे ऊपरको चढ़ता है; महीना शुरु होते ही कृष्णपक्ष लगता है । कृष्णपक्षकी प्रतिपदा या पड़वासे अमावस्या तक १५ दिन और शुक्लपक्षकी प्रतिपदा या पड़वा अथवा एकमसे पूर्णमासी तक १५ दिन समझने चाहियें । कोई-कोई कहते हैं, शुक्लपक्षकी पड़वासे पूर्णमासी तक १५ दिन और फिर कृष्णपक्षकी पड़वासे अमावस्या तक पन्द्रह दिन,—इस तरह ३० दिन होते हैं । परन्तु बहुमत यह है कि, जिस दिन स्त्री रजस्वला हो, उस दिनको कृष्णपक्षकी पड़वा मान ले; फिर बराबर तीस दिनतक चला जाय, जबतक कि स्त्री फिर रजस्वला न हो।

सूचना—अनेक पाठक शिकायत करते हैं कि ये काम-निवासकी तिथियाँ ठीक नहीं मिलतीं । सम्भव है, न मिलती हों । हमने जैसा दो एक पुरानी कोककी पुस्तकोंमें देखा, लिख दिया । लोग इन्हींके लिये बीसियों रुपये नष्ट करते हैं । इनको मिला देना हमारा फ़र्ज़ नहीं । एक बेहूदा साहब लिखते हैं, हमें लिखिये, वह कोक कहाँ से ली, छपी थी या हाथकी लिखी थी, और किस सन् की थी ? आपने कल्पना करके तो ये तिथियाँ नहीं लिख दीं इत्यादि ।

गर्भाधानके अयोग्य स्त्रियां।

जिसने अधिक भोजन किया हो, जिसका मन बिगड़ रहा हो, जो भूखी हो, जो प्यासी हो, जो भयभीत हो या जो अतिकामा हो; यानी मैथुनसे धापती न हो, ऐसी-ऐसी सब स्त्रियाँ गर्भाधानके अयोग्य हैं; अर्थात् ऐसी स्त्रियोंको गर्भ नहीं रहता। सन्तानार्थी पुरुषोंको ऐसी स्त्रियोंसे मैथुन करके अपना अमूल्य वीर्य कदापि नष्ट न करना चाहिये।

औरतोंके बदचलन होनेके सबब।

हमेशा बापके घरमें रहनेसे; क्योंकि वहाँ उनको अधिक स्वतन्त्रता मिलती है, अर्थात् कहीं फिरने डोलने या किसी से बातचीत करनेकी सख्त मनाही नहीं होती; (२) नीच जातिके स्त्री पुरुषोंकी संगति करनेसे; क्योंकि संगतिका असर आये बिना नहीं रहता; (३) पतिकी लम्बी जुदाई अथवा पतिके अधिक दिन परदेशमें रहनेसे और उस मौक़े पर अपने ऊपर किसीका दबाव न रहनेसे; (४) बूढ़े या बालक पतिके मिलनेसे; (५) पतिके सदा बीमार रहनेसे; (६) पतिके अधिक कंजूस या तकरारी होनेसे; (७) बदमाश औरतों या मर्दोंके साथ बैठकर हँसी-दिल्लगी

करनेसे; (८) खाने पहननेको रोटी कपड़ा न मिलनेसे; (६) बचपन या भरी जवानीमें विधवा होनेसे भी प्रायः स्त्रियाँ बदचलन या छिनाल हो जाती हैं।

पुरुषोंको स्त्रियोंकी खूब रक्षा करनी चाहिये। इनको अधिक आज़ादी देना महा हानिकारक है। भिखारिन, वैरागिन, नायन, धोबिन, दाई, बुढ़िया, मालिन और छोटी-छोटी लड़कियाँ छिनाल औरतोंकी दूतियोंका काम देती हैं; अर्थात् उनका संदेशा उनके यारोंके पास पहुँचाती हैं और वहाँकी ख़बर उनको ला देती हैं। ऐसी औरतें बड़े घरोंमें बेखटके आती-जाती हैं और अपनी चालाकी और मक्कारीसे प्रायः पतिव्रताओंको भी महाव्यभिचारिणी बना देती हैं। चतुर पुरुषोंको उचित है, कि ऐसी औरतोंको घरमें न आने दें या इन पर कड़ी नज़र रक्खें। औरतोंको, अकेली, अपनी घरू गाड़ी बग्गियोंमें भी, साईस कोचवानोंके साथ गंगास्नान करने या मेले-ठेलेमें कहीं न भेजें। कुछ दिन हुए, कलकत्तेमें ही देख चुके हैं, कि दो बड़े बड़े लखपती घरोंकी स्त्रियाँ, ऐसी ही भूलोंसे, मुसलमान साईसोंके साथ ख़राब हो गईं और तीनों कुलोंका नाम डुबो कर साईसोंके साथ चलती हुईं।

स्त्रियोंके कामके नुसख़े।

(१) पीपर, अदरख, काली मिर्च और नागकेसर—इनको बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसमेंसे दो माशे चूर्ण छै माशे गायके घीमें मिलाकर ऋतुकालके पहले दिनसे सोलह दिन तक खानेसे गर्भ रह जाता है।

(२) नागकेसर और सुपारीको बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो। इसमेंसे २।३ माशे चूर्ण ऋतुकालके १६ दिन तक जलके साथ खानेसे अवश्य गर्भ रहता है।

(३) अगर गर्भवती स्त्री ढाकके एक पत्तेको दूधमें पीसकर पीती है, तो पुत्र ही जनती है। यह बड़ा अच्छा नुसख़ा है।

(४) पुत्रजीव वृक्षकी जड़ दूधमें पीसकर, ऋतुकालमें, पीनेसे गर्भ रहता है।

पतिव्रता स्त्रीके लक्षण ।

जो पर-पुरुष की कामना मनसे भी न करे; ग़ैर-मर्दसे न कभी बात करे न उससे हँसी-मज़ाक करे; मन, वचन और कर्मसे पति ही की सेवामें लगी रहे; पतिको देखते ही प्रसन्न हो जाय; पतिके पहले जागे और पतिके पीछे सोवे; पतिके दुःख से दुःखी और पतिके सुखसे सुखी रहे; पति की आज्ञा बिना कोई काम न करे और उससे कोई बात न छिपावे; पति-सेवाको ही जप, तप, नियम, व्रत और गङ्गास्नान समझे; पति-दर्शनको ही देव-दर्शन समझे; यदि पति अन्धा, लूला, लँगड़ा, बहरा और नपुंसक भी हो, तो भी उसका अपमान सुपनेमें भी न करे,—ऐसी स्त्रीको पति-व्रता कहते हैं। लेकिन, इस ज़मानेमें, ऐसी पतिव्रता शायद ही किसी भाग्यवानके घरमें हो।

अनुसूयाजी ने सीता जी से पतिव्रताओंके लक्षण इस भाँति कहे हैं:—

"पतिव्रता चार प्रकारकी होती हैं:—उत्तम, मध्यम, नीच और लघु। उत्तम पतिव्रता वह होती है, जो सुपनेमें भी पर-पुरुषको नहीं चाहती। मध्यम वह होती है, जो पराये मर्दको भाई, बाप और पुत्रके समान समझती है। नीच वह होती है, जो मनमें पर-पुरुषकी इच्छा तो रखती है; किन्तु अपने धर्म और कुलका खयाल करके व्यभिचार नहीं करती। लघु पतिव्रता वह होती है, जो पर-पुरुषसे रति करना तो चाहती है; किन्तु सास, ससुर, पति और जेठ आदिके भयसे या

दाँव-घात न लगनेसे ऐसा काम नहीं करती। आजकल, प्रायः तीसरे और चौथे दर्जे की स्त्रियोंकी ही अधिकता नज़र आती है।

छिनाल औरतोंके लक्षण।

जो हमेशा या हर समय सोच—फ़िक्र—में डूबी रहे, जो हर वक्त अपने शृङ्गार या सजावटमें ही लगी रहे, जो बात-बातमें झूठ बोले, जो अपने पतिसे लड़ाई-झगड़े किया करे, जो पतिसे मुँह फेर कर सोवे, पतिके गाल चूमने पर गाल पोंछ डाले, जो कभी घूँघट खोले और कभी ढके, जिसकी छातियों-पर आँचल न टिके, जो बालोंको आगेकी तरफ़ छिटकावे, जो भौंएँ चढ़ा कर तिरछी नज़रसे देखे, जो ग़ैर-मर्दोंसे हँस-हँस कर बातचीत करे, जो दूसरेके घर रातको गानेके लिये जाय, जो सदा रोगका बहाना करके पड़ी रहे, जो ग़ैर-मर्दोंकी तारीफ़ किया करे, जो बराण्डे या खिड़-कियोंसे रास्ता चलनेवालोंको देखा करे, जो बिना अपने घरके आदमीके वैद्य या हकीमके यहाँ दवा कराने जाय, जो नीच मर्द औरतोंसे बातचीत किया करे, जो पतिके मित्रों या रिश्तेदारोंके साथ शत्रुता रक्खे, जो मकानकी दहलीज या पौलीमें रास्तेकी तरफ़ मुँह करके खड़ी रहे या वहीं बैठ कर चरखा काता करे या सीना-पिरोना किया करे, जो बात-बातमें हर मर्दको बाप भाई बनावे, जो मेले-तमाशे या मर्दोंकी भीड़में अकेली बेखटके जाय, जो पतिके घर पर रहनेपर मुँह सुजाये रहे और उसके घरसे बाहर जाते ही हँसती फिरे, और जो पतिके प्यार करने पर भी नाराज़ ही रहे,—ऐसी सब स्त्रियाँ प्रायः छिनाल अर्थात् पर-पुरुषको चाहनेवाली होती हैं।

स्त्री-सम्बन्धी बातें।

रजोदर्शन जारी होने और बन्द होनेका समय।

स्त्री की योनिसे, अपने-आप, महीने-महीने, आर्त्तव—खून—गिरता है। यह खून महीने-भर तक इकट्ठा होता रहता है। पीछे महीना पूरा होने पर, यही इकट्ठा हुआ खून कुछ कालीसी और बदबूदार सूरतमें योनिके मुँह पर आ जाता है—इसीको "रजोदर्शन" होना कहते हैं। स्त्रीका "रजोदर्शन" अन्दाजन, बारह वर्षकी अवस्थासे पीछे होने लगता है और पचास वर्षकी अवस्था तक होता रहता है। पीछे शरीर पक जानेके कारण, आर्त्तव क्षय हो जाता है; तब "रजोदर्शन" होना बन्द हो जाता है।

शुद्ध आर्त्तवकी परीक्षा करनेकी विधि।

सुश्रुतमें लिखा है, "यदि स्त्रीका आर्त्तव—खून—खरगोशके खूनके समान या लाखके रंगके समान हो या आर्त्तव—खून—में रँगा हुआ कपड़ा सुखाकर धोनेसे सफ़ेद हो जाय या खूनका भीगा हुआ कपड़ा रंगत बदले, लेकिन सुर्ख़ ही रहे; तो जानना चाहिये, कि यह आर्त्तव शुद्ध है यानी गर्भ रहने लायक़ है।" अगर इन लक्षणोंके विपरीत हो, तो अशुद्ध आर्त्तव समझना चाहिये और उसकी शुद्धिका उपाय करना चाहिये; क्योंकि दूषित आर्त्तवसे सन्तान नहीं हो सकती। स्त्रियोंको अपने "आर्त्तव" पर सदा ध्यान रखना चाहिये;

क्योंकि स्त्रियोंकी तन्दुरुस्तीका क़ायम रहना और सन्तानका पैदा होना,—ये दोनों बातें उनके आर्त्तव पर ही मुनहसिर हैं।

ऋतुमतीको प्रथम तीन दिन पति-संग करना निषेध है।

स्त्री जिस दिनसे ऋतुमती हो, यानी जिस दिनसे उसका रजो-दर्शन हो, उस दिनसे तीसरे दिन तक पति-संग भूलकर भी न करे। रजोदर्शन होनेके 'पहले दिन' मैथुन करनेसे पुरुषकी उम्र घटती है और उसे उपदंश या मूत्रकृच्छ्र रोग हो जाता है। दूसरे; इस समय गर्भ नहीं रहता; अगर गर्भ रह भी जाता है, तो बालक जन्मते ही मर जाता है। दूसरे और तीसरे दिन, मैथुन करनेसे भी हानियाँ होती हैं। अगर इस समयमें गर्भ रहा और बालक पैदा होते ही न भी मरा, तो पीछे जल्दी मर जायगा अथवा लूला, लँगड़ा या अधूरे अङ्गका पैदा होगा। इसवास्ते इन दिनोंमें स्त्री, पुरुषका संग छोड़, पुरुषका दर्शन भी न करे। इस बचावके लिये ही ऋषि-मुनियोंने स्त्री को रजोदर्शनके पहले दिन चाण्डाली, दूसरे दिन ब्रह्मघातिनी और तीसरे दिन धोबिन कहा है।

ऋतुमतीके दूसरे कृत्य।

ऋतुमती स्त्री, पहले तीन दिनोंमें, पति-संग न करनेके सिवा हिंसा न करे, कुशोंकी शैया या चटाई पर सोवे, पत्तल या मिट्टीके बर्त्तनमें जौ, चाँवल आदि भोजन करे, रोवे नहीं, नाखून न काटे, तेलकी मालिश न करावे, चन्दन आदिका लेप न करे, आँखोंमें काजल या सुरमा न लगावे, बालोंमें कङ्घी न करे, स्नान न करे, दिनमें न सोवे, इधर-उधर न डोले, अत्यन्त हँसे नहीं, अत्यन्त बोले नहीं, मिहनत न करे, नाख़ूनोंसे ज़मीन न खोदे और हवामें न बैठे।

ऋतुमतीके शास्त्र-विरुद्ध आचरणसे हानियाँ ।

अगर स्त्री मूर्खतासे, आलस्यसे, लोभसे या प्रारब्धवश होकर ऊपर लिखे हुए निषिद्ध कर्म्म करती है और यदि उसे ऋतु-कालमें गर्भ रह जाता है; तो गर्भको नुक़सान पहुँचता है। रजस्वलाके रोनेसे गर्भ विकारयुक्त नेत्रोंवाला होता है, नाख़ून काटनेसे बुरे नाख़ूनवाला, तेल लगानेसे कोढ़ी, चन्दनादिका लेप करनेसे दुःखित, अञ्जन लगानेसे अन्धा, दिनमें सोनेसे बहुत सोनेवाला, दौड़नेसे चञ्चल और अत्यन्त ऊँचे शब्द सुननेसे बहरा होता है। हँसनेसे बालकके तालू, दाँत, होंठ और जीभ श्यामवर्ण होते हैं; बहुत बोलनेसे अति बोलनेवाला, मिहनत करनेसे पागल, ज़मीन खोदने और हवामें बैठनेसे भी पागल बालक पैदा होता है। बुद्धिमती स्त्रियोंको इन बातोंको दिलमें जमा लेना और इनसे बचना चाहिये। जो पढ़ी-लिखी न हों, तो उनके पुरुषोंको मुनासिब है, कि यह अमूल्य विषय अपनी स्त्रियोंको समझा दें। प्राचीन समयकी स्त्रियाँ इन बातोंको जानती थीं; किन्तु आजकलकी स्त्रियाँ दो-चार बातोंके सिवा और कुछ नहीं जानतीं। इसी कारणसे, आजकल अनेक घरोंमें ऐंडी-बैंडी, बहरी, कानी और ऐबदार सन्तानें पैदा होती हैं।

चौथे दिन स्नानादि करके ऋतुमती पहले पति-दर्शन करे ।

स्त्री चौथे दिन स्नान करे, चन्दन वग़ैरः लगावे, सुन्दर धोती पहने, गहने धारण करे और सबसे पहले अपने पतिका दर्शन करे। क्योंकि ऋतु स्नान करके स्त्री, पहले-पहले, जिसको देखेगी, उसीके रूप और आकारके समान पुत्र होगा। यदि उस समय पति मौजूद न हो, तो अपने पुत्रको देखे या देवताका दर्शन करे; अगर कुछ भी न हो सके, तो आईनेमें अपना ही मुख देख ले।

गर्भ रहनेका समय ।

स्त्री जिस दिनसे रजस्वला हो, उस दिनसे सोलह राततक "ऋतुमती" कहलाती है। इस समयको ऋतु-काल और पुष्प-काल भी कहते हैं। इन सोलह रातोंमें ही गर्भ रह सकता है। इन सोलह रातोंके बीत जानेपर, गर्भाशयका मुँह बन्द हो जाता है; अतः पीछे गर्भ नहीं रहता। इन सोलह रातोंमेंसे पहली, दूसरी और तीसरी रातमें मैथुन करना मना है और गर्भाधान करनेके लिये तेरहवीं, चौदहवीं और पन्द्रहवीं रातें भी बुरी समझी गई हैं। अब गर्भाधान करने योग्य—चौथी, पाँचवीं, छठी, सातवीं, आठवीं, नवीं, दसवीं, ग्यारहवीं और बारहवीं रातें रहीं।

बिना ऋतु-कालके भी गर्भ रह जाता है ।

रजस्वला न होनेपर भी, कभी-कभी, गर्भ रह जाता है। बालक दूध पीता-पीता छोड़ दे या दूध पीता पीता मर जाय या बालक तो गोदमें हो, किन्तु बहुत दिनसे पति-संग करनेकी ख्वाहिश हो,—ऐसे मौक़ोंपर बिना रजस्वला हुए भी गर्भ रह जाता है। ऐसे गर्भको इनामका गर्भ कहते हैं।

पुत्र और कन्या पैदा होनेका कारण ।

पहले कही हुई, सोलह रातोंमें भी जिसकी इच्छा पुत्रकी हो, वह चौथी, छठी, आठवीं, दसवीं और बारहवीं रात्रियों में मैथुन करे। इन पाँचों रात्रियोंको सम रात्रियाँ कहते हैं। जिसकी इच्छा कन्या पैदा करनेकी हो, वह पाँचवी, सातवीं, नवीं और ग्यारहवीं रात्रियोंमें मैथुन करे। इन चारोंको विषम रात्रियाँ कहते हैं। सुश्रुतमें चार

भी लिखा है कि, शुक्र—वीर्य्यकी अधिकतासे लड़का पैदा होता है और स्त्रीके आर्त्तव—खून—की अधिकतासे कन्या पैदा होती है। सम रात्रियोंमें स्त्रीके रज अथवा आर्त्तवकी प्रबलता नहीं होती और विषम रात्रियोंमें स्त्रीके रज—आर्त्तव—की प्रबलता रहती है; इसी कारण सम रात्रियोंमें मैथुन करनेसे पुत्र पैदा होता है और विषम रात्रियों-में कन्या।

गर्भके चार हेतु।

जिस तरह, फ़सल, खेत, जल और बीज,—फल पैदा होनेके चार हेतु हैं; उसी तरह गर्भके भी यही चार हेतु हैं। इसमें ऋतुमतीका ऋतु-काल ही ऋतु अर्थात् फ़सल है; शुद्ध गर्भाशय क्षेत्र या खेत है, माताके भोजनका यथोचित रस ही जल है और शुद्ध वीर्य्य ही बीज है। "फ़सल, खेत, जल और बीज" इन चारोंके संयोग—मिलने—से ख़ूबसूरत, गम्भीर, दीर्घायु और माता-पिताकी प्रेमी सन्तान पैदा होती है।

गर्भोत्पत्तिका कारण।

यह संसार अग्नि-सोमात्मक है। पुरुषका वीर्य्य सौम्य और स्त्री का आर्त्तव आग्नेय है। इनमें पृथ्वी, वायु और आकाश तत्त्वका भी मेल होता है। गर्भ पञ्चमहाभूतोंसे ही बनता है, किन्तु उनमें अग्नि और सोम प्रधान है।

स्त्री-पुरुषके संयोगसे एक प्रकारकी गर्मी पैदा होती है। वह शरीरमें वायुको उत्कट कर देती है। उस गर्मी और वायुसे पुरुष का वीर्य्य निकलकर स्त्रीके आर्त्तवसे मिल जाता है; वीर्य्य और आर्त्तवके मिलनेसे गर्भ रह जाता है। इससे स्पष्ट मालूम होता है, कि वीर्य्य और आर्त्तव ही गर्भोत्पत्तिके कारण हैं।

इच्छानुसार पुत्र वा कन्या पैदा करनेका उपाय।

अगर स्त्री, पुत्र चाहे तो, आपही अपने हाथसे, "सफेद कटेलीकी

जड़" दूधमें पीसकर, अपनी नाकके दाहिने नथनेमें डाले और कन्या चाहे तो उसे नाकके बायें नथनेमें डाले ।

"लक्ष्मणा" एक प्रकारकी बूटी होती है । यदि स्त्री उसकी जड़को दूधमें पीसकर नाक या मुँहके रास्तेसे पी जावे, तो उसके लड़का होगा । जिसके लड़का न होता हो या जिसको होकर मर जाता हो, उसे "लक्ष्मणाकी जड़" अवश्य पीनी चाहिये ।

इच्छानुसार लड़का या लड़की पैदा करनेके और भी अनेक उपाय हैं; किन्तु हमने ग्रन्थ बढ़ जानेके भयसे नहीं लिखे । बहुतसे लोग कहेंगे, कि वैद्य जी अनहोनी बातें कहते हैं; जो होनहार है, वही होगा । होनहार कभी टल सकती है ? उनको जानना चाहिये, कि बलवाला पुरुषार्थ प्रारब्धको भी उलङ्घन कर जाता है । वाग्भट्टने लिखा है, "बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्त्तते ।"

गर्भवती रजस्वला नहीं होती ।

जब स्त्रीको गर्भ रह जाता है, तब उसके आर्त्तव—रक्त बहनेवाले छेदोंका रास्ता "गर्भ"से रुक जाता है; इसी वजहसे गर्भवती स्त्री, बालक न पैदा होनेतक, रजस्वला नहीं होती* । लेकिन जब रजोधर्मका मार्ग वातादि दोषों (केवल वात कफ) से रुक जाता है, तब भी स्त्री रजस्वला नहीं होती । आर्त्तव क्षय हो जानेसे भी, समयपर, रजोदर्शन नहीं होता, या कुछ दिन चढ़कर होता है या थोड़ा आर्त्तव गिरता और योनिमें पीड़ा होती है । यह रोगके लक्षण हैं । ऐसी हालतमें, किसी अच्छे वैद्यसे इलाज कराना चाहिये ।

---

* गर्भवती रजस्वला नहीं होती, क्योंकि उसका आर्त्तव—ख़ून—नीचे नहीं जाता; रुक जानेसे ऊपरको गर्भाशयमें जाता है । वहाँ उससे कफ आदि मिल जाते हैं और वही जेर कहलाता है । उस आर्त्तवका कुछ बाक़ी रहा हुआ पतला भाग और भी बहुत ऊपर चढ़कर चूचियोंमें पहुँचता है, इसीसे गर्भवती स्त्रियोंकी चूचियाँ ख़ूब पुष्ट और ऊँची-ऊँची हो जाती हैं और उनमें दूध पैदा हो जाता है ।

गर्भवती होनेके लक्षण।

अगर स्त्री की योनिसे वीर्य्य और रुधिर—ख़ून—न बहे, थकान मालूम हो, जाँघोंमें पीड़ा हो, प्यास और ग्लानि हो और योनि फड़के तो जान लेना चाहिये, कि गर्भ रह गया। यह गर्भवती होनेके तात्कालिक चिह्न हैं। इसके पीछे यदि चूचियोंके अगले भाग काले पड़ जायँ रोएँ खड़े हों, विशेष करके आँखें मिचें, पथ्य भोजन करने पर भी वमन-उलटी हो जाय, उत्तम सुगन्धित चीज़ोंसे भी भय लगे, मुँहसे लार गिरे और शरीर जकड़ जाय तथा खट्टी चीज़ों पर दिल चले और मुँहसे थुक-थुकीसी आवे; तो जान लेना चाहिये कि स्त्री गर्भवती है।

गर्भ-परीक्षा।

अगर इस बातका शक हो कि, गर्भ रहा या नहीं रहा; तो स्त्रीको पाँच तोला असली शहद और दस तोला वर्षाका जल मिलाकर पिला दो। अगर सोनेसे पेटमें दर्द होने लगे; तो समझ लो कि गर्भ रह गया है।

गर्भमें पुत्र और कन्या पहचानने की विधि।

अगर गर्भवतीको दूसरे महीनेमें गर्भ पिण्डके से आकारका मालूम हो, दाहिनी आँख कुछ बड़ी जान पड़े, पहले दाहिनी छातीमें दूध आवे, दाहिनी जाँघ भारी हो, मुखका रङ्ग श्रेष्ठ और प्रसन्न हो, जागते और सोतेमें पुरुष-संज्ञक चीज़ोंकी इच्छा हो, सुपनेमें आम वग़ैरः फल और कमल आदि फूल मिलें; तो जान लेना चाहिये, कि पुत्र होगा। अगर इसके विपरीत—उलटे—लक्षण जान पड़ें, तो जानना चाहिये कि कन्या होगी। अगर दोनों कोखोंमें गर्भ ऊँचासा मालूम हो और आगेसे पेट कड़ा हो, तो जानना चाहिये कि नपुंसक होगा।

वाग्भट्टमें लिखा है, कि जँभाई आना, स्तनोंका पुष्ट और कड़ा होना और उनमें दूध भरना, स्तनोंके अगले हिस्सोंका काला पड़

जाना और पैरोंपर सूजन चढ़ना एवं किसीके मतसे शरीरमें दाह होना, ये सब लक्षण प्रकट गर्भके हैं।

वाग्भट्ट लिखते हैं, कि जिस औरतके पहले दाहिनी चूचीमें दूध आता है, जो पहले दाहिनी करवट सोती है, जो पहले दाहिनी पसली की ओरसे सब तरह की चेष्टाएँ करती है, जो पुरुष-नामवाली चीज़ों की इच्छा करती है, जो हर समय पुरुष-नामवाले सवाल किया करती है, जो पुरुष-नामवाले पदार्थोंको देखने की इच्छा करती है, जिस स्त्री की दाहिनी कोख ऊँची होती है और जिसका गर्भस्थान गोल होता है, वह स्त्री लड़का जनती है।

जिस स्त्रीमें उपरोक्त लक्षणोंके विपरीत लक्षण पाये जावें, जो गर्भावस्थामें पुरुषका संग करना चाहे, जो नाचना, बजाना, गाना, अतर वग़ैरः सुगन्धित पदार्थ और फूल-माला प्रभृतिको पसन्द करे वह औरत कन्या जनती है। अगर कोखका बीचका हिस्सा ऊँचा हो तो वह हीजड़ा जनती है। अगर स्त्रीकी कोखके दोनों पसवाड़े ऊँचे हों और उसकी स्थिति दोने की सी हो, तो वह दो बालक जनती है।

गर्भवतीके करने और न करने योग्य काम।

जब से स्त्री गर्भवती हो, तबसे बालक जननेके समय तक, बहुत मिहनत न करे, बोझ न उठावे, मैथुन न करे, उल्टी या दस्त कराने वाली तेज़ दवा न ले, दिनको सोवे नहीं और रातको जागे नहीं, शोक या फ़िक्र न करे, सवारी पर न बैठे, डरे नहीं, ज़ोरसे न खाँसे, ऊँची-नीची जगहोंमें न चढ़े-उतरे, शरीरको टेढ़ा-मेढ़ा करके न बैठे, फसद् वग़ैरः लगवाकर खून न निकलवावे; मल, मूत्र, डकार आदि वेगोंको न रोके, तेल आदिकी मालिश न करावे*। वात आदि दोषोंसे या चोट वग़ैरः लगनेसे स्त्रीके जिस-जिस भागको पीड़ा पहुँचेगी, गर्भस्थ बालकके भी उसी-उसी भागको पीड़ा पहुँचेगी। "सुश्रुत"में लिखा

* अधिक तेल न लगवावे। आठवें नवें मासमें तो तेल लगवाना उचित ही है।

है,—"गर्भवती ऋतुस्नान करनेके दिनसे ही खुश रहे, शृङ्गार करे, साफ़ कपड़े पहने, देवता आदिमें भक्ति रक्खे, मैले-कुचैले, लँगड़े-लूले, अन्धे, बहरे, काने मनुष्योंको न छूए; बदबूदार और दिल बिगाड़नेवाली चीज़ोंसे दूर रहे, चित्तको नाराज़ करनेवाली कहानियाँ और बातें न सुने; सूखी, सड़ी, गली, बासी और बुरी चीज़ें न खावे; बाहर न फिरे; सूने मकानमें न रहे; श्मशान और छत्रियोंमें न जावे; वृक्षोंके नीचे न रहे; क्रोध और भयसे परहेज़ करे; बोझा न उठावे और चिल्लाकर न बोले; बहुत न सोवे; बहुत बैठी भी न रहे; बिना बिछौने धरती पर न बैठे; उछला-कूदी न करे और मीठा, पतला तथा हृदयको आनन्दकारी भोजन करे। गर्भ रहनेके समयसे बच्चा होनेके समय तक—स्त्री इन नियमोंको पालन करे तथा और भी गर्भ खण्डन करनेवाले आहार-विहार न करे।"

गर्भवतीके विरुद्ध आहार विहार आदिसे गर्भका गिरना।

गर्भवती होने बाद, स्त्रीके अति मैथुन या परिश्रम करने, बोझा उठाने, बे-समय जागने और सोने, कड़े आसनपर बैठने; शोक, क्रोध, भय, उद्वेग करने; पाख़ाना और पेशाबके रोकने, उपवास-व्रत करने, रास्ता चलने; तीक्ष्ण, गर्म, भारी और विष्टम्भी भोजन करने; लाल कपड़ा, सूराख और कूएँके देखने, शराब पीने, मांस खाने, सीधी सोने, फस्त खुलवाने और जुलाब वग़ैरः लेनेसे गर्भिणीका गर्भ कच्चा ही गिर जाता है अथवा कोखमें सूख जाता है या मर जाता है। बादी पदार्थोंके खाने-पीनेसे कुबड़ा, अन्धा और बौना बच्चा पैदा होता है; पित्तकारक पदार्थोंसे गञ्जा और पीले रंगका बच्चा होता है; कफकारक चीज़ोंके सेवनसे सफ़ेद कोढ़वाला या पीलियेवाला बच्चा होता है; अतः स्त्री, गर्भ रहनेके समयसे आठवें महीनेतक, ऐसी बातोंसे बचे। बंगसेनने लिखा है:—

भयाभिघातात्तीक्ष्णोष्णपानाशन निषेवणात् ।
गर्भो पतति रक्तस्य सशूलं दर्शनं भवेत् ॥
गर्भे ऽभिघात विषमाशन पीडनाद्यैः ।
पक्वं द्रुमादिव फलं पतति क्षणेन ॥

"भयसे, चोट आदिके लगनेसे, तेज़ और गर्म चीज़ोंके खाने-पीनेसे, गर्भश्राव या गर्भपात हो जाता है। जब गर्भ श्रवने (चूने) या गिरने वाला होता है; तब शूल (दर्द) चलता है और खून दिखाई देता है। जिस तरह वृक्षकी शाखामें लगा हुआ फल पककर तत्काल गिर पड़ता है अथवा कच्चा फल भी चोट वग़ैरः लगनेसे गिर पड़ता है; उसी तरह गर्भ भी चोट वग़ैरः लगने, विषम भोजन करने, विषम आसनपर बैठने या दबानेसे अकालमें गिर पड़ता है ।

गर्भके बढ़नेका क्रम ।

पुरुषका वीर्य्य और स्त्रीका आर्त्तव, जब गर्भाशयमें गिरते हैं, तब पहले महीनेमें तो पतले ही रहते हैं। किन्तु दूसरे मासमें, वातादिक दोषोंसे पककर, गाढ़े हो जाते हैं। तीसरे महीनेमें, दोनों हाथोंके दो, दोनों पावोंके दो और मस्तकका एक पिण्ड तैयार हो जाता है और साथ ही शरीरके छोटे छोटे अवयव भी निकल आते हैं। चौथे महीनेमें, गर्भके समस्त अंग और उपांग निकल आते हैं। इसी महीनेमें हृदय भी बन जाता है। हृदय बन जानेसे, गर्भमें चैतन्यता बोध होने लगती है। हृदयके कारणसे ही, गर्भस्थ जीवमें रुचि पैदा हो जाती है। इस महीनेमें, गर्भ इन्द्रियोंके भोगकी इच्छा करने लगता है।

इस महीनेसे स्त्रीको "दौ-हृदिनी" कहने लगते हैं; क्योंकि इस समय स्त्रीके दो हृदय हो जाते हैं। एक उसका खुदका हृदय और दूसरा गर्भस्थ जीवका। जब स्त्रीकी दो-हृदिनी संज्ञा हो जावे,

तब उसकी इच्छा अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। इस विषयको हम आगे साफ़ तौर पर लिखेंगे। अभी हम गर्भके बढ़नेका मासिक क्रम ही लिखकर बताते हैं।

पाँचवें महीनेमें, गर्भस्थ जीवका मन प्रकट होता है। छठे महीनेमें, बुद्धि अधिकतासे प्रकट होती है। सातवें महीनेमें, समस्त अङ्ग और उपाङ्ग खूब साफ़ हो जाते हैं। वाग्भट्ट कहते हैं, कि सातवें महीनेमें गर्भ सब तरहके भावों और अङ्गोंसे पुष्ट हो जाता है। यह समय भी गर्भके निकलनेका है। बहुधा, सात महीनेका बालक बराबर जीता है, परन्तु बे-समयका बच्चा पैदा होना अच्छा नहीं है। सतमासा बच्चा पैदा होनेसे गर्भवतीके शरीरमें खुजली और जलन आदि अनेक रोग हो जाते हैं। आठवें महीनेमें, माता और गर्भस्थ बालक में "ओज क्रम-क्रमसे सञ्चार करता है; यानी "ओज" कभी मातामें प्रवेश करता है और कभी गर्भमें। जब "ओज" बालकमें आता है, तब वह खुश होता है और जब मातामें आता है; तब वह प्रसन्न होती है; इसी वजह से स्त्री और गर्भ कभी मन-मलीन और कभी प्रसन्नचित्त रहते हैं। सुश्रुतने लिखा है, कि आठवें मासमें "ओज" स्थिर नहीं रहता; इसी वजहसे आठवें मास का पैदा हुआ बच्चा नहीं जीता। वाग्भट्ट कहते हैं कि यदि पैदा होनेके समय बालकमें "ओज-बल" हो, तो शायद वह जी भी जाता है।

बच्चा पैदा होनेके समय।

नवें महीनेमें प्रायः बच्चा पैदा हो जाता है। किसी स्त्रीका बच्चा दसवें, ग्यारहवें और बारहवें महीनेमें भी पैदा होता है। अगर बारह महीनेसे भी ऊपर चढ़ने लगें, तो विकार समझना चाहिये और चतुर चिकित्सक को दिखाना चाहिये।

असलमें गर्भाधानके दिनसे २७८ दिन यानी ९ मास ८ दिनमें

बच्चा पैदा हो, तो पूरे दिनोंमें जन्मा समझना चाहिये। कहते हैं नवें मासका अन्त और दशवेंका आरम्भ,—प्रसव-काल है।

दौहृदिनीकी इच्छा पूर्ण न करनेसे हानियाँ।

चौथे महीनेसे स्त्री दो-हृदयवाली हो जाती है। इसीसे उसे "दौहृदिनी" कहते हैं। दौहृदिनीकी इच्छा, यथासामर्थ्य, अवश्य पूर्ण करनी चाहिये। उसकी इच्छा पूर्ण न करनेसे वह कुबड़ा, टोंटा, लङ्गड़ा; लूला, बौना, ऐंचाताना या अन्धा बच्चा जनती है अथवा स्वयं स्त्रीके शरीरमें अनेक प्रकारकी व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

अगर गर्भिणीकी इच्छाएं, यथाशक्ति, पूर्ण की जाती हैं; यानी वह जो चीज़-खाने पीने और पहनने वग़ैरः को माँगती है, यदि उसे वही मिल जाती है; तो वह दीर्घायु, गुणवान और पराक्रमी बच्चा जनती है। वाग्भट्टने लिखा है,—गर्भवतीकी इच्छाओंको पूर्ण न करना—बुरा है। अगर गर्भवती अपथ्य पदार्थ भी माँगे, तो भी उसे थोड़ा देना चाहिये।

अगर स्त्री राजदर्शन करना चाहे, तो वह धनवान और महामान्य पुत्र जनती है। अगर वह बढ़िया-बढ़िया वस्त्र-अलङ्कार माँगे, तो वह सुन्दर, रूपवान् और शौक़ीन पुत्र जनती है। यदि वह तपोभूमिकी सैर करना और महात्माओंके दर्शन करना चाहे, तो जितेन्द्रिय और धर्मात्मा सन्तान प्रसव करती है। अगर उसकी इच्छा स [illegible], बिच्छू आदि हिंसक जीवोंके देखनेकी हो; तो जानना चाहिये कि वह हिंसक, हत्यारी और पापी सन्तान जनेगी।

जानना चाहिये कि स्त्रीको जैसी चीज़ की इच्छा होती है, उसी चीज़के समान शरीर, गुण और स्वभाव वाला बच्चा वह जनती है।

सुश्रुत कहते हैं, कि जैसी कर्मकी प्रेरणा और होनहार होती है; वैसी ही स्त्रीकी इच्छा होती है।

गर्भका कौनसा अंग पहले बनता है ?

From Mh...

इस विषयमें मुनियोंमें मतभेद है। शौनक कहते हैं, कि पहले मस्तक बनता है, क्योंकि वह समस्त शरीर और इन्द्रियोंका मूल आधार है। कृतवीर्य्य ऋषि कहते हैं, कि "हृदय" मन और बुद्धिका स्थान है; इसवास्ते पहले हृदय ही बनता है। पराशर कहते हैं, कि पहले नाभि बनती है; क्योंकि नाभिसे ही माताकी रस-वाहिनी नाड़ियाँ जुड़ी रहती हैं और उनके द्वारा ही नाभिमें रस पहुँचता है और माताके रससे ही बच्चा बढ़ता है। मार्कण्डेय मुनि कहते हैं, कि गर्भमें चेष्टा होने लगती है और चेष्टाके मूल हाथ-पाँव हैं; अतः पहले हाथ-पाँव ही बनते हैं; किन्तु धन्वन्तरि महाराज कहते हैं, कि गर्भके समस्त अङ्ग-प्रत्यङ्ग एक साथ ही बनते हैं; परन्तु छोटे होनेके कारण नज़र नहीं आते।

गर्भकी जीवन-रक्षाका ज़रिया।

यह सवाल आप-से-आप मनमें उठता है, कि पेटमें बच्चा क्या खाता है और कैसे खाता है ? "सुश्रुत"में लिखा है, कि स्त्रीकी रस बहानेवाली नाड़ी गर्भस्थ जीवकी नाभि-नाड़ियोंसे मिली रहती है; यानी एक ही नाड़ी गर्भकी नाभि और माताके हृदयमें बँधी हुई है। इसी नाड़ी द्वारा गर्भवतीके खाये-पिये पदार्थोंका सारभूत "रस" बालकके शरीरमें पहुँचता है; इससे ही बालककी जीवन-रक्षा होती है। साक्षात् अन्न-पान बालकमें नहीं पहुँचता; अगर ऐसा होता, तो बच्चेको पाखाना पेशाब भी होता।

पेटमें बच्चेके न रोनेका कारण ।

गर्भस्थ बालकका मुँह झिल्लीसे ढका रहता है और उसका गला कफसे घिरा रहता है; इससे हवाको रास्ता नहीं मिलता । मुँह और कण्ठके बन्द रहनेके कारण ही बच्चा गर्भमें नहीं रोता ।

सन्तानके शारीरिक अंशोंका वर्णन ।

बालकके बाल, डाढ़ी, मूंछ, नाखून, दाँत, शिरा, धमनी, स्नायु और वीर्य्य पिताके अंशसे पैदा होते हैं । माँस, खून, मेद, मज्जा, कलेजा, तिल्ली, आँत, नाभि, हृदय और गुदा आदि कोमल अङ्ग माताके अंशसे पैदा होते हैं ।

शरीरका मोटापन, पतलापन, बल, वर्ण और देहकी स्थिति गर्भवतीके रसपर निर्भर है । इसका खुलासा मतलब यह है, । माता जैसा खाती-पीती है और खाये हुए पदार्थोंका जैसा रस गर्भमें पहुँचता है; गर्भस्थ बालकका शरीर, रूप-रङ्ग वग़ैरः वैसा ही होता है ।

ज्ञानेन्द्रियाँ, ज्ञान, विज्ञान, आयु तथा सुख-दुःख आदि जीवके अपने पूर्व्वकृत कर्मोंके अनुसार होते हैं ।

सूतिका-गृह ।

गर्भवतीके बच्चा जननेके लिये एक जुदा घर नियत किया जाता है । उस घरको संस्कृतमें सूतिकागार या सूतिका-गृह कहते हैं : बोल-चालकी भाषामें उसे सोवर या सोहर कहते हैं । आजकलकी स्त्रियाँ सूतिका-गृहके लिये उस घरको चुनती हैं, जो सब घरोंमें निकम्मा और फालतू होता है तथा जिसमें मकड़ियोंके जाले और अँधेरा होता है । अव्वल तो ऐसे घरमें प्रायः खिड़की और मोखे तथा रोशनदान कम होते हैं और जो होते हैं, उन्हें वह लोग कपड़े ठूँस-ठूँस कर ऐसा

बन्द कर देती हैं, कि हवाके आने-जानेको साँस भी नहीं रहता। प्राचीनकालमें ऐसी चाल नहीं थी। सुश्रुतमें लिखा है, कि सूतिकागारका मुँह पूरब या उत्तर की तरफ़ होना चाहिये तथा वह आठ हाथ लम्बा, चार हाथ चौड़ा और ख़ूब साफ़-सुथरा होना चाहिये। जब नवाँ मास लग जाय, तब जच्चा या गर्भवती स्त्रीको अच्छी घड़ी और अच्छे नक्षत्रमें, यदि सम्भव हो तो पुष्य नक्षत्रमें, सूतिकागारमें लेजाकर रखना उचित है। बालक जननेके समय जिन-जिन चीज़ोंकी दरकार पड़ती है, वह सब चीज़ें वहाँ पहलेसे ही तय्यार रखनी चाहियें। ऐसे मौक़ों पर, आग लगजानेपर कुआँ खोदनेसे बड़ी भारी हानि होती है। बाज़-बाज़ वक्त, ज़रासी असावधानीसे, बच्चा और बच्चे की मा—दोनोंसे ही हाथ धो बैठना पड़ता है।

जल्दी बच्चा होनेके लक्षण।

अगर गर्भवतीकी कोख ढीली हो जाय, हृदयके बन्धन छूट जायँ, पेड़ू और जाँघोंमें दर्द होने लगे; तो जानना चाहिये, कि स्त्री एक दो या तीन दिनमें बच्चा जनेगी। ऐसी हालत देखने पर, ख़ूब होशियार रहना चाहिये।

अगर गर्भवतीकी कमर और पीठमें शूल चलने लगें और वह दर्द पीठ-पीछेसे उठ-उठकर जननेन्द्रियके ऊपर या पेड़ूमें ठण्डे होने लगें तथा गर्भवतीको बार-बार पाख़ाने या पेशाब की हाजत होने लगे; नीचेके अंग भारी हो जायें; भोजन पर अरुचि हो जाय; योनिके जोड़ोंमें दर्द होने लगे; योनिमें शूल चले, बारम्बार पानी सा गिरे, तब जानना चाहिये, कि स्त्री घड़ी-घण्टोंमें या अगले दिन अथवा उसी दिन बच्चा जनेगी। ऐसे मौक़े पर, जनानेवाली दाई या दाइयाँ मौजूद रखनी चाहियें। स्त्रीकी यह अवस्था बड़े संकटकी होती है। ऐसे समयमें जितनी बुद्धिमानी और होशियारीसे काम लिया जाय, उतनाही अच्छा है।

बच्चा जननेके समयकी जानने योग्य बातें।

जिस स्त्रीके बच्चा होनेवाला हो, उसे मंगलयुक्त स्वस्तिवाचन करानी चाहिये। पीछे उसके चारों तरफ, कुछ कँवारे लड़के बिठा कर; उनके हाथोंमें फल दिलवा देने चाहियें। इसके पीछे; बच्चा जननेवाली स्त्रीके हाथमें अनार वग़ैरः पुरुष-वाचक फल देने चाहियें।

उपरोक्त कार्य्य समाप्त हो जानेपर, आसन्नप्रसवा (बच्चा जननेवाली) स्त्रीको, कण्ठ तक पेट भरकर, यवागू पिलानी उचित है। पीछे एक खाट बिछाकर, उसपर मुलायम बिछौना और ऊँचा तकिया लगाकर उसको लिटा देना चाहिये।

बच्चा जननेवालीको जिससे किसी प्रकारकी शंका या लज्जा न आवे, जिन पर किसी तरहका सन्देह न हो, जो बच्चा जनानेके काम में खूब होशियार हों, जिनके हाथोंकी उँगलियोंके नाख़ून कटे हुए हों—ऐसी चार बूढ़ी दाइयाँ आसन्न-प्रसवा स्त्रीकी सेवा करनेको नियुक्त करनी चाहियें।

बच्चा जनानेवालीको चाहिये, कि गर्भवती स्त्री की जननेन्द्रियके मुँहपर कुछ चिकनाई लगा दे, उसको जाँघें चौड़ी करके बिठावे, उसकी नाभिके नीचे हाथसे मलाई करे और उसे जल्दी-जल्दी इधर उधर टहलावे; ताकि गर्भ माताका हृदय छोड़कर नीचे आ जावे। पीछे उनमेंसे एक स्त्री या दाई गर्भवती स्त्रीसे कहे, कि 'हे सुभगे! तू किन्छ, यानी अन्दरसे ज़ोर लगाकर बालकको नीचे ढकेल।' लेकिन इस बात पर खूब ध्यान रखना चाहिये, कि जब तक जेर नाल या पानीसा पदार्थ योनिके बाहर न आ जावे, तब तक किन्छनेको न कहे। जब गर्भकी नाड़ीका बन्धन हृदयसे छूट जावे; कमर, नले, पेड़ू और सिरमें ज़ोरसे दर्द होने लगे; तब कुछ अधिक किन्छनेको कहे। लेकिन जब गर्भ निकलने लगे, तब स्त्री और भी ज़ोरसे किन्छे। ज़ोरसे किन्छने पर, एक बार सख़्त तकलीफ होकर बालक जन्मेगा।

लेकिन बिना समय हुए, दाई जल्दी करके स्त्रीको किञ्छनेको न कहे और बालक न जनावे; अन्यथा पैदा होनेवाली सन्तान बहरी, गूँगी, टेढ़ी ठोड़ीवाली, दबे हुए सिरवाली, कुबड़ी, विकट शरीरवाली तथा श्वास, खाँसी और क्षयी रोगवाली होगी। बालक जन्मने पर, पुत्र पैदा होनेके शब्द, शीतल जल और शीतल वायुसे गर्भवतीको सुखी करना चाहिये।

सुखपूर्वक प्रसव करानेवाले उपाय।

बहुधा, स्त्रियोंके बच्चा बड़े कष्टसे होता है। अगर बच्चा इधर-उधर अटक जाता है या पेटमें मर जाता है या और कोई कारणसे जल्दी नहीं निकलता; तो स्त्रियोंके प्राणों पर आ बनती है। बच्चा जनकर उठना और नया जन्म लेना एक बात है। बहुतेरी स्त्रियों-का घरवालोंकी असावधानी और दाइयोंकी अजानकारीसे मृत्यु-मुखमें पतन होता रहता है। उस समय घरके लोग बहुतेरी दौड़-धूप करते हैं; किन्तु आग लग जानेपर कूआँ खोदनेसे कदाचित् ही कभी काम बनता है। अतः प्रसूताके लिये, समयपर, जिन-जिन चीज़ोंका होना ज़रूरी है, वह सब पहलेसे ही लाकर ऐसी जगह रख देनी चाहियें, कि उस समयकी हड़बड़ीमें, सरलतासे, मिल जावें। हम चन्द सुलभ और फलप्रद उपाय प्रसूताओंके लाभार्थ, नीचे, लिखते हैं:—

(१) अगर बच्चा जल्दी न हो, तो योनिमें "काले साँपकी काँचली" की धूनी देनी चाहिये। इस धूनीसे बच्चा सुखसे हो जाता है।

(२) हिरण्यपुष्पी यानी "कण्टकारीकी जड़" हाथ पैरोंमें बाँध देनेसे सुखसे प्रसव होता है।

(३) "फालसेकी जड़ और शालपर्णीकी जड़" इन दोनोंको मिलाकर पीस लेने और पीछे स्त्रीकी नाभि, वस्ति (पेड़) और योनि पर उसका लेप करनेसे बालक जन्मता है।

(४) "कलिहारीके कन्द"को, काँजीमें पीसकर, गर्भवतीके पाँवों पर लेप कर देनेसे बालक सुखसे पैदा होता है।

(५) "काली मूसली"की जड़ प्रसूताके हाथमें रखनेसे सुखपूर्वक प्रसव होता है।

(६) "कलिहारी या ब्राह्मी"को हाथमें रखने या शरीर पर कहीं धारण कर लेनेसे अटका हुआ गर्भ, सहजमें, निकल आता है।

(७) "चिरचिरेकी जड़"को उखाड़कर योनिमें रखनेसे बालक बड़ी आसानीसे पैदा होता है।

(८) "पाढ़की जड़ या अडूसेकी जड़"को पीसकर, योनि पर लेप करनेसे अथवा योनिमें रखनेसे बच्चा बिना किसी प्रकारकी तकलीफ़के हो जाता है।

(९) "शालिपर्णीकी जड़"को चाँवलोंके जलमें पीसकर, नाभि, पेड़ू और भगके ऊपर लेप कर देनेसे, आरामसे बालक बाहर आ जाता है।

(१०) "सफेद तालमखानेकी जड़"को चबाकर, गर्भिणीके कानमें डालनेसे, विषम गर्भकी पीड़ा दूर हो जाती है तथा सुखसे प्रसव होता है।

(११) "बिजौरेकी जड़ और मुलेठी" इनको एक साथ पीस कर, शहद और घीमें मिलाकर, खानेसे बालक सुखपूर्वक पैदा हो जाता है।

(१२) उत्तर दिशामें उत्पन्न हुई "ईखकी जड़"को उखाड़ कर स्त्रीके बराबरके डोरेमें बाँधकर उसकी कमरमें बाँध देनेसे, बिना कष्टके बच्चा हो जाता है।

(१३) उत्तर दिशामें उत्पन्न हुए "ताड़के वृक्षकी जड़"को कमरमें बाँधनेसे, अटका हुआ गर्भ आसानीसे निकल आता है।

(१४) गायके मस्तककी हड्डी यदि प्रसूताके प्रसूतिकागारकी

छतपर रख दी जाय; तो स्त्री तत्काल सुख से बच्चा जन देती है।

(१५) कड़वी तूम्बी, साँपकी काँचली, कड़वी तोरई और सरसों,—इन चारों चीज़ोंको कड़वे तेलमें मिलाकर; योनिमें धूनी देनेसे "जेर" आसानीसे गिर जाती है।

(१६) प्रसूता नारीकी कमरमें "भोजपत्र और गूगल"की धूनी देनेसे "जेर" गिर जाती है और पीड़ा तत्काल शान्त हो जाती है।

(१७) "सरिवन* की जड़" को पीसकर स्त्रीके पेड़ू और योनिपर लेप करनेसे, मरा हुआ बच्चा पेटसे निकल आता है।

(१८) बालोंको उँगलीमें बाँधकर, प्रसूताके कण्ठ या मुखमें घिसनेसे "जेर" आदि गिर जाते हैं।

(१९) कूट, शालधानकी जड़ और गोमूत्रको एकमें मिलाकर पीनेसे "जेर" वग़ैरः निश्चय ही गिर जाते हैं।

(२०) अगर "जेर" किसी विधिसे न गिरे; तो दाई प्रसूता स्त्रीकी दोनों पसलियोंको दबाकर, योनिमें हाथ डालकर, उसे निकाल ले। हाथसे "जेर" वही दाई निकाले, जो प्रसूति-कर्ममें दक्ष हो और उसके हाथोंमें घी लगा हुआ हो।

(२१) प्रसूताको ज़रा कँपाकर और उसकी पिंडलियोंको दबाकर, योनिमें तेल लगाकर भी, चतुर दाई "जेर" निकाल सकती है।

(२२) जब रविवार पुष्य नक्षत्र हो, उस दिन स्नान करके "चिरचिरेकी जड़" उखाड़ लावे। उसे घरमें कहीं अधर लटका दे। अगर बच्चा जनते समय स्त्रीको बहुत कष्ट होने लगे, तो यही लाई हुई जड़ उसके बालोंमें बाँध दे। इसके बाँध देनेसे स्त्री जल्दी ही

---

* संस्कृतमें इसे शालिपर्णी और बँगलामें "शालपान" कहते हैं। सरवनकी जड़ उपयोगी होती है।

बच्चा जन देती है। बच्चा हो जाने बाद, यह जड़ी तुरन्त स्त्रीके सिरसे निकालकर, बहते हुए जलमें बहा देनी चाहिये। अगर जड़ीको सिरसे निकालनेमें देर होगी, तो गर्भाशयका बाहर आजाना सम्भव है। इस जड़से काम ख़ूब निकलता है; मगर असावधानी और देरी करना ख़तरेसे ख़ाली नहीं हैं।

(२३) बराबरमें लिखे हुए "तीसके" यन्त्रको लिखकर गर्भिणीको दिखानेसे सुखसे बालक हो जाता है।

	३०	३०	३०	
३०	१६	२	१२	३०
३०	६	१०	१४	३०
३०	८	१८	४	३०
	३०	३०	३०	

(२४) कड़वे नीमकी जड़ स्त्रीकी कमरमें बाँध दो, तुरन्त बच्चा हो पड़ेगा। बच्चा हो चुकते ही, उसे खोल कर फेंक दो। परीक्षित है।

बच्चा हो जानेके बादकी जानने योग्य बातें।

प्रसूताकी "जेर" आदि निकल आनेपर, दाई उसकी योनिको गर्म जलसे सींचे और पीछे योनिमें तेल लगाकर उसे सुला दे। इस प्रकार करनेसे योनि नर्म हो जाती है और उसमें दर्द वग़ैरः नहीं रहता।

एक बात और है, जिस पर दाईको विशेष रूपसे ध्यान रखना चाहिये। वह यह है, कि दाई बालकके भूमिपर गिरते ही, तत्काल प्रसूताकी योनिको भीतर दबा दे। अगर इस काममें देर या ग़फ़लतकी जायगी, तो प्रसूताकी योनिमें वायुका प्रवेश हो जायगा। पीछे वायुके कुपित होनेसे हृदय और वस्तिमें शूल चलने लगेगा तथा अफारा वग़ैरः अनेक रोग उठ खड़े होंगे। इस तरह योनिमें पवन घुस जानेसे हृदय, सिर और पेड़ूमें जो शूल पैदा हो जाता है उसे "मकल" कहते हैं।

मक्कल शूलकी चिकित्सा।

(१) "जवाखारके चूर्णको" गर्म जल या घीके साथ पीनेसे "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

(२) सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, दालचीनी, इलायची, तेजपात, नागकेशर और धनियाँ—इन सबका चूर्ण करके, पुराने गुड़में मिला कर, सेवन करनेसे "मक्कल शूल" आराम हो जाता है।

प्रसूतिका रोग।

जिस स्त्रीके बालक पैदा हो चुका हो, उसके मिथ्या आहार विहार आदि करने, विषम भोजन करने, अजीर्णमें खाने और विषम आसन बैठनेसे घोर दुःखदायक "सूतिका रोग" उत्पन्न हो जाता है। सूतिका रोगमें, ज्वर, अतिसार, सूजन, शूल, अफारा, बलनाश, तन्द्रा, अरुचि, मुखसे पानी गिरना, कफ और वातसे उत्पन्न होनेवाले रोग हो जाते हैं। ये सब रोग माँस और बलकी क्षीणतासे होते हैं। इन सबमें एक रोग प्रधान होता है; शेष उसके उपद्रव होते हैं। इन सब रोगोंको "प्रसूति रोग" कहते हैं। प्रसूतिका रोग कठिनतासे आराम होते हैं। ऐसा रोग होनेपर, किसी सद्वैद्यका आश्रय लेना उचित है।

सूतिका रोगका इलाज।

सरिवन, पिथवन, कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरणी,

अरलू (टेण्टू), गम्भारी और पाडरी,—इन दशोंकी जड़की छालका "दशमूल क्वाथ" बनता है। इनमेंसे प्रथम पाँच वृक्षोंकी जड़को "लघु पञ्चमूल" और दूसरे पाँचोंकी जड़को "वृहत्पञ्चमूल" कहते हैं। उपरोक्त दश मूलोंका क्वाथ या जुशाँदा बनाकर, उसमें घी डाल कर, सुहाता सुहाता गर्म पीने और परहेज़से रहनेसे शीघ्रही "प्रसूतिका रोग" आराम हो जाते हैं; अथवा दशमूलके काढ़ेमें "पीपरका चूर्ण" मिलाकर पीनेसे, निस्सन्देह, प्रसूतिका रोग आराम हो जाते हैं।

बाल-स्वास्थ्य-सम्बन्धी विषय।

जन्मोत्तर विधि।

बालकका जन्म होनेके पीछे, जरायु वग़ैरः उसके शरीरसे साफ़ कर देनी चाहिये। पीछे, सैंधे नमक और घी से उसका मुँह शुद्ध करना और रुईका फाहा घीमें भिजोकर, तालू पर लगाना चाहिये। इसके पीछे नाभि-नाड़ी यानी नालको आठ अंगुल नापकर, सूतसे बाँध देना और आगेसे कतर देना चाहिये। इस मौक़ेपर दाइयाँ जो काम करती हैं, वह वैद्यक-शास्त्रके अनुसार ही करती हैं; अतः हम इस विषयको यहीं समाप्त करते हैं।

माताके स्तनोंमें दूध।

प्रसूता स्त्रियोंकी चूचियोंमें दूध बच्चा होते ही नहीं आ जाता; किन्तु धमनी नामक नाड़ियोंका मुँह खुल जानेपर, तीन या चार

रात बाद आता है। तबतक बालकको आजकलकी प्रचलित प्रथानुसार घुट्टी वग़ैरः देनी चाहिये। तीसरे या चौथे दिन जब दूध आवे, तब माता पहलेका थोड़ासा दूध चूचियोंसे निकाल दे और फिर उस दिन, दिनमें दो बार, दूध पिलावे। पहलेका दूध स्तनोंसे न निकाल कर, उसी तरह यकायक पिला देनेसे बालकको खाँसी प्रभृति अनेक रोग हो जाते हैं।

बच्चेकी धाय।

बालकको दूध पिलानेवाली धाय अपने वर्णके अनुसार होनी चाहिये। ब्राह्मणको ब्राह्मणी, क्षत्रीको क्षत्रानी, वैश्यको वैश्य और शूद्रको शूद्रा होनी चाहिये; अथवा प्रसूता स्त्रीके अनुसार होनी चाहिये; यानी अगर प्रसूता साँवली हो, तो धाय भी साँवली होनी चाहिये; अगर प्रसूता गोरी हो, तो धाय भी गोरी होनी चाहिये। इन बातोंके अलावा, धायमें इतनी बात और भी देख लेनी चाहियें, कि वह न बहुत लम्बी न बहुत ठिंगनी हो, मध्य अवस्थावाली, निरोग, सुन्दर स्वभाव वाली हो, बहुत चपल न हो, ऐसी न हो कि, उसका दिल न रुक सके; न बहुत दुबली हो; न बहुत मोटी हो, उसके होंठ लम्बे न हों, उसके स्तन (चूचियाँ) ऊँचे और लम्बे न हों, उसमें कोई दोष या ऐब न हो, शुद्ध दूधवाली हो; ऐसी न हो, कि उसके बच्चे होकर मर जाते हों, बच्चे सहित हो, ख़ूब दूधवाली हो, बालक पर प्रेम रखनेवाली हो, नीच कर्म करनेवाली न हो, कुलवती और रूपवती हो।

उपरोक्त लक्षणवाली धायका दूध पीनेसे बालक निरोग रहता है एवं बल प्राप्त करता है। ऊँचे स्तनवाली धायका दूध पीनेसे बालक कठोर हो जाता है। लम्बे स्तनवालीका दूध पीनेसे बालकके नाक मुँह ढक जाते और वह बाज़-बाज़ वक्त मर भी जाता है।

अगर बालकको उपरोक्त लक्षणवाली एक स्त्रीका दूध न पिलाया जावे; किन्तु कई स्त्रियोंका दूध पिलाया जावे; यानी कभी कोई

दूध पिला दे और कभी कोई; तो बालकके स्वास्थ्यको बड़ी हानि पहुँचती है। इस तरह पिलाया हुआ दूध बालककी आत्माके अनुकूल नहीं होता; अतः अनेक व्याधियाँ पैदा करता है। इस बातको हम ऊपर लिख आये हैं और फिर भी ध्यान दिला देते हैं, कि दूध पिलानेवाली माता या धाय जो दूध पिलावे, पहले अपने स्तनोंसे ज़रा-ज़रासा दूध बाहर निकाल दे; अन्यथा ज़ोरकी धाराका दूध बालकको खाँसी, श्वास और वमन पैदा कर देगा।

दूध नाश होनेके कारण।

अशिक्षिता स्त्रियोंका स्वभाव होता है, कि वह आपसमें देवासुर संग्राम करती रहती हैं। ज़रा-ज़रासी बातोंमें लड़ती-झगड़ती और रोती-पीटती हैं; मगर उनके इस दैनिक संग्रामसे बालकोंके स्वास्थ्य को बड़ी हानि पहुँचती है। अफ़सोस है, कि अशिक्षिता होनेसे वे इस बातके मर्मको नहीं जानतीं। जब बच्चोंको रोग हो जाते हैं, तब स्याने-भोपोंकी शरण लेती हैं। ये दुष्ट कुछ शिक्षित तो होते नहीं; अपना स्वार्थ-साधन करनेके लिये, जो मनमें आता है सो स्त्रियोंको कह देते हैं, बल्कि किसी अच्छे वैद्यका इलाज भी नहीं होने देते। अन्तमें बेचारे बच्चे उन दुष्टोंकी करतूतोंसे यम-सदनकी राह लगते हैं। जब स्तनोंमें दूध नहीं आता, बच्चा दूध बिना तड़फ-तड़फ कर जान देता है, तब औरतें समझने लगती हैं, कि किसी देवताका दोष है। झाड़ा-झपाड़ा देनेवाले भी वैसी ही बातें मिला देते हैं। लेकिन दूध न आनेके जो असल कारण हैं, उनसे प्रायः स्त्रियाँ अनजान रहती हैं। असल कारणके नाश न होनेसे उनका मतलब भी नहीं बनता। अतः दूधके कम हो जाने या बिल्कुल सूख जानेके कारण हम नीचे दिखाते हैं। हमारी बहिनोंको उन कारणोंसे बिल्कुल बचना चाहिये।

स्त्रियाँ ज़रा-ज़रासी बातपर क्रोध करने लगती हैं। ज़रा मनकी

बात न होनेसे शोकाकुल हो जाती हैं; दिन-भर भूखी पड़ी रहती हैं, और अगर राज़ी होती हैं, तो घरमें ही पतिरूप परमेश्वरको छोड़ कर स्वर्गमें जानेके लिये, व्रत-उपवासोंका नम्बर लगा देती हैं। बहुत सी स्त्रियाँ खटाई, लालमिर्च आदि तीक्ष्ण पदार्थोंको अत्यधिक सेवन करती हैं। ये सब दोष प्रायः ९९ फ़ी सदी औरतोंमें पाये जाते हैं। इन्हीं कारणोंसे माताका दूध नष्ट हो जाता है।

दूध बढ़ानेके उपाय।

जो स्त्री अपने बच्चेको तरो-ताज़ा, हृष्ट-पुष्ट, बलवान और निरोग अवस्थामें देखना पसन्द करे; वह अपने बालकसे खूब मुहब्बत करे तथा क्रोध, शोक, लङ्घन और व्रत उपवासका नाम भी न ले; मिज़ाज को हर समय ठण्डा रक्खे और जौ, गेहूँ, शाली या साँठी चाँवल, तिलकुट, लहसुन, विदारीकन्द, मुलहटी, शतावर और घीया वग़ैरः दूध बढ़ाने और पैदा करनेवाली चीज़ोंका सेवन करे।

विदारीकन्दको दूधके साथ मिश्री मिलाकर पीनेसे स्तनोंमें निश्चय ही दूध बढ़ जाता है; अथवा कमलगट्टे (उसके भीतरकी हरी पत्ती निकालकर) को पीसकर, दूध या दहीके साथ, सेवन करनेसे स्त्रीके स्तनोंमें अत्यन्त दूध हो जाता है और उसके कुच वृद्धावस्थातक कठोर बने रहते हैं।

दूषित दूधसे बाल-स्वास्थ्य-हानि।

जो औरत भूखी हो, जिसे किसी वजहसे शोक या रञ्ज हो, जो थकी हुई हो, गर्भवती हो, जिसे ज्वर आता हो, जो कच्चा-पक्का अण्ट-सण्ट चाहे जो कुछ खाती हो, जिसने पेट भरकर विरुद्ध भोजन किया हो,—ऐसी स्त्रीका दूध बालकको न पिलाना चाहिये। भाव-मिश्रजी लिखते हैं, कि दूध पिलानेवाली धायके भारी या विषम भोजन करने और दोषयुक्त आहार-विहार आदि करनेसे शरीरमें

वातादि दोषकुपित होकर दूधको दूषित कर देते हैं । दूषित दूध पीने से बालकोंका स्वास्थ्य ख़राब हो जाता है; अतः मौका पड़नेपर, माता या धायके दूधकी परीक्षा सबसे पहले करनी चाहिये ।

दूधकी परीक्षा करनेकी विधि ।

"सुश्रुत"में लिखा है, कि बालकको दूध पिलानेवाली धाय या माताके दूधकी परीक्षा "जल"में करनी चाहिये । जो दूध जलमें डालनेसे मिल जावे; किन्तु फैले नहीं, न ऊपर तैरता रहे और न नीचे डूबे; साथ ही निर्मल, पतला और शङ्खके समान सफ़ेद हो,— उसे शुद्ध दूध समझना चाहिये ।

भावमिश्र लिखते हैं, कि जो दूध कषैला हो और जो जलमें डालनेसे तिरे, वह दूध वायुसे दूषित जानना चाहिये । जो दूध स्वादमें खट्टा या चरपरा हो और जलमें डालनेसे पीली धारीसा हो जावे; उसे पित्तसे दूषित समझना चाहिये । जो दूध बहुत गाढ़ा हो और जलमें डालनेसे डूब जावे, उसे कफसे दूषित जानना उचित है । जिस दूधमें दो भाँतिके लक्षण पाये जावें, उसे दो दोषोंसे दूषित और जिसमें तीनों तरहके चिह्न पाये जावें, उसे तीनों दोषोंसे दूषित समझना चाहिये ।

दूधके शुद्ध करनेके उपाय बहुतसे हैं, लिखनेसे ग्रन्थ बढ़ जायगा; अतः यह काम किसी सुवैद्यसे कराना चाहिये ।

बाल-रोग नाशक दवाएँ ।

(१) सोंठ, अतीस, नागरमोथा, सुगन्धबाला और इन्द्रजौ— इनको समान-समान लेकर काढ़ा पकालो और सवेरे ही बालकको पिलाओ, इससे सब तरहके दस्त आराम हो जाते हैं ।

(२) नागरमोथा, छोटी पीपर, अतीस और काकड़ासिंगी— इनको बराबर-बराबर लेकर पीस-छान लो । इसमें से अवस्थानुसार चूर्ण शहदमें मिलाकर चटानेसे बालकोंके खाँसी, श्वास, अतिसार, ज्वर और वमन ये सब नाश हो जाते हैं ।

बालरोग-परीक्षा ।

बड़े-बड़े आदमियोंके रोगोंकी परीक्षा तो आसानीसे हो जाती है; किन्तु मुँहसे न बोलनेवाले, छोटे-छोटे बालकोंके रोगोंकी परीक्षा करनेमें अच्छे-अच्छे वैद्योंकी बुद्धि चक्कर खा जाती है। जबतक रोगका निश्चय नहीं होता, तबतक इलाजमें सफलता नहीं होती। इस वास्ते हम न बोल सकनेवाले बालकोंके चन्द रोगोंके पहचाननेके सरल उपाय "सुश्रुत" आदि ग्रन्थोंसे नीचे देते हैं:—

(१) अगर बच्चा कम रोवे तो कम; और अधिक रोवे तो अधिक तकलीफ़ समझनी चाहिये।

(२) अगर बालक अपने होठ और जीभको डसे तथा मुट्ठियाँ भींचे; तो उसके हृदयमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(३) अगर बालकका पाख़ाना और पेशाब बन्द हो तथा वह उद्वेगसे दिशाओंको देखे, तो उसकी वस्ति (पेड़ू) और गुदामें पीड़ा समझनी चाहिये।

(४) बालकके जिस अङ्ग-प्रत्यंगमें पीड़ा होती है, उसे वह बारम्बार छूता है; अगर कोई दूसरा आदमी उस अंगको छूता है, तो वह रोने लगता है।

(५) अगर बालकके सिरमें दर्द होता है; तो वह अपनी आँखें बन्द कर लेता है तथा सिरको धुनता और टकराता है।

(६) अगर पेशाब न हो, प्यास अधिक लगे और मूर्च्छा हो, तो बालकके पेड़ूमें पीड़ा समझनी चाहिये।

(७) अगर बालकके मलमूत्र दोनों रुक जावें, शरीरका वर्ण बिगड़ जाय, वमन हो, पेट पर अफारा हो तथा आंतें गुड़गुड़ करें; तो समझना चाहिये कि उसके पेटमें तक़लीफ है।

(८) अगर बालकके सारे शरीरमें पीड़ा होती है, तो वह रोता है।

बालोपयोगी नियम।

(१) बहुत छोटे बालकको, जब तक उसमें बैठनेकी शक्ति न आ जाय, कदापि न बैठाना चाहिये। स्वयं बैठनेकी शक्ति आये बिना बिठानेसे, बालकके कुबड़े होने का भय रहता है।

(२) बालकको तेज़ हवा, आँधी, बबूले, बवण्डर, बिजली या धूपके चौंधेसे बचाना चाहिये। उसे सूने स्थान, मकानकी छत, दरख़्तके नीचे और गढ़ेके पास न छोड़ना चाहिये।

(३) बालकको दीवारोंकी परिछाहीं न दिखानी चाहिये। परछाहीं देखनेसे बालक डर जाता है।

(४) बालकको पाख़ाने या मोरीके पास, ऊँची-नीची जगहमें, गर्म हवा और बरसते मेहमें तथा नदी, तालाब आदिके पास न छोड़ना चाहिये।

(५) बालकोंका स्वभाव होता है, कि उनके हाथमें जो कुछ आता है, उसे ही मुँहमें रख लेते हैं; अतः उनके हाथोंमें दुअन्नी, चवन्नी और पैसे तथा सुपारी आदि छोटी-छोटी चीज़ जो उनके हल्क़में उतर जायँ, कदापि न देनी चाहियें। ऐसी भूलोंसे अनेक बालकोंकी जानें जाती रहती हैं।

(६) बालकोंको दूध ही सानुकूल होता है; अगर दूध पिलाने वाली माता या धायके स्तनोंमें दूध न हो; तो बकरी या गायका दूध दिनमें कई बार, किन्तु थोड़ा-थोड़ा पिलाना चाहिये।

(७) आजकल बाज़ारोंमें दूध पिलानेवाली शीशियाँ मिलती

हैं। लोग, माताके दूधके अभावमें, उन्हींसे बालकोंको दूध पिलाया करते हैं। उन शीशियोंसे दूध पिलाना महा हानिकारक है। यदि उनके बिना काम न चले, तो उन्हें दूध पिलाकर, हर बार, गर्म जलसे धो लेना चाहिये। हर बार न धोनेसे, उनके द्वारा पिलाया हुआ दूध बालकको बीमार कर देता है।

(८) बालकका शरीर जिस तरह सुख पावे, उसे उसी तरह रखना चाहिये। यदि वह पलँगपर सोनेसे राज़ी हो, पलँगपर सुलाना चाहिये। यदि वह गोदीमें रहना चाहे, तो गोदीमें रखना चाहिये; किन्तु अधिकतर गोदीमें रखना हानिकारक है। बालकोंका स्वभाव होता है, कि वे हिलनेसे बहुत राज़ी रहते हैं; इसलिये उन्हें बेत वा लकड़ीके पालनोंमें नर्म-नर्म बिछौनोंपर सुलाकर, डोरीसे खींचते रहना चाहिये। इससे बच्चा खुश होकर, हाथ-पाँव हिलाता और राज़ी रहता है। हाथ-पाँव हिलानेसे बच्चेकी कसरत हो जाती है और इससे उसका आहार पच जाता है; लेकिन गोदीमें उल्टा उसका पेट भिचता है।

(९) बालक अगर सोता हो, तो उसे झटपट न जगाना चाहिये। यकायक जगा देनेसे बालक डर जाता है और डर जानेसे रोग पीड़ित हो जाता है।

(१०) बालकको जल्दी-जल्दी ऊँचा-नीचा करना भी हानिकारक है; क्योंकि इस तरह करनेसे वायुके विघातका भय रहता है।

(११) बालकको कभी डराना न चाहिये; एक तो डरानेसे बच्चा डरपोक हो जाता है; दूसरे उसे बीमारी भी हो जाती है।

(१२) अगर किसी वजहसे बालकको लंघन करानेकी ज़रूरत पड़ जाय, तोभी उसे लंघन न कराना चाहिये। अगर लंघन कराये बिना काम न चलता दीखे, तो उसकी धाय या माताको लंघन कराना उचित है। बुद्धिमान मनुष्य बालकके समस्त पदार्थ त्याग करा दे; किन्तु उसका दूध न छुड़ावे।

(१३) ज्वरके वेगमें, बालकको प्यास लगनेके भयसे, स्तन पान कराना उचित नहीं है।

(१४) बालकको, बहुत ही सख्त ज़रूरत पड़नेके सिवा और हालतोंमें, वमन, विरेचन (जुलाब वग़ैरः), न कराना चाहिये।

(१५) अगर बालक बीमार हो जावे और उसे दवा देनेकी ज़रूरत पड़े, तो केवल दूध पीनेवाले बालकको दवा न देकर, उसकी दूध पिलानेवालीको दवा देनी उचित है। अगर बालक दूध पीता हो और अन्न भी खाता हो, तो बालक और उसकी धाय दोनोंको दवा देनी चाहिये। अगर बालक केवल अन्न खाता हो, तो उसे ही दवा देनी चाहिये; उसकी धायको दवा देनेकी ज़रूरत नहीं। अगर बालक बहुत छोटा हो, तो दवाका उसकी धायके स्तनोंपर लेप कर सकते हैं।

(१६) बालकको दवाकी मात्रा, खूब समझ-बूझ कर, थोड़ी देनी चाहिये। अपनी स्वदेशी दवाइयाँ जो जड़ी-बूटियोंसे बनती हैं, बालकके जन्मसे लेकर एक महीने तक, बायबिडङ्गके एक दानेके बराबर देनी चाहियें; फिर क्रमसे, हर महीने एक दाना बढ़ाना चाहिये। एक वर्षके पीछे झाड़ी बेरकी गुठलीके समान दवा देनी चाहिये। जब बालक दूध और अन्न दोनों खावे, तब झाड़ी बेरके बराबर देनी चाहिये। जब दूध छोड़ दे, केवल अन्न खावे; तब बेरके बराबर दवा देनी उचित है। हमने दवा की मात्रा लिख दी है, मगर दवा देने का काम बड़ा नाजुक है, अतः जहाँ तक मिल सके, वैद्यकी सलाह अवश्य लेनी चाहिये।

(१७) जब बालकके दाँत निकलते हैं, तब वह बहुत ही दुःखी होता है। उस हालतमें, बहुत-सी दवा-दारू करनेकी ज़रूरत नहीं; क्योंकि दाँत निकल चुकनेपर, बच्चे स्वयं अच्छे हो जाते हैं। हाँ, जो उपद्रव बढ़े हुए हों, उनके शान्त करनेका उपाय अवश्य करना चाहिये तथा ऐसी तरकीबें करनी चाहियें, जिनसे दाँत आसानीसे निकल

आवें। दाँत निकलनेका समय बालकोंके लिये बड़े कष्टका है। इस विषयको हम आगे खुलासा करके लिखेंगे।

(१८) छठा, सातवाँ अथवा आठवाँ मास लगनेपर, बालकके कान छिदाने चाहियें। कान छिदानेके लिये, शीतकाल यानी जाड़ा अच्छा मौसम है। लड़केका पहले दाहिना कान और लड़कीका पहले बाँया कान छिदाना उचित है। कान छेदनेवाला होशियार और इस काममें अनुभवी देखना चाहिये। इधर-उधर कान छेद देनेसे, बालकको शूल, ज्वर, सूजन, दाह और मन्यास्तम्भ आदि रोग हो जाते हैं। ठीक स्थानपर कान छेदनेसे, ख़ून नहीं निकलता और पीड़ा भी नहीं होती।

(१९) जब बालकके दाँत निकल आवें; तब उसे धीरे-धीरे स्तन-पानसे रोकना चाहिये और बकरी आदिका दूध एवं शीघ्र पचने-वाले और बलकारक भोजन देने चाहियें।

(२०) माता या धायको चाहिये, कि वह रोटी करती-करती या कहींसे आकर गर्म देहसे दूध न पिलावे, ठण्डी होकर दूध पिलावे तथा अपना स्वास्थ्य सदा ठीक रखनेका यत्न करती रहे; माका स्वास्थ्य बिगड़ते ही, बालकका स्वास्थ्य भी बिगड़ जाता है।

दाँत निकलनेका समय।

बालकोंके दाँत आठवें महीनेसे लगाकर चौदहवें महीनेतक निकला करते हैं; लेकिन जिस बच्चेके दाँत आठवें महीनेसे पहले निकलते हैं, वह बच्चा अशुभ समझा जाता है। आठवें से लगाकर चौदहवें महीनेतक दाँतोंका निकलना शुभ समझा जाता है।

सब ही जानते हैं, कि दाँत निकलनेके समय सभी बच्चोंको बड़ा कष्ट होता है। इस समय बालकों को ज्वर, खाँसी, वमन, सिरदर्द तथा पतलेदस्त वग़ैरः अनेक रोग घेर लेते हैं। वाग्भट्ट महोदय

लिखते हैं:—"दन्तोद्भेदश्च रोगाणां सर्वेषामपि कारणम्।" सब रोगोंका आदि कारण दाँतोंका निकलना है। और भी लिखा है:—

पृष्ठभागे बिडालानां बर्हिणां च शिखोद्गमे।
दन्तोद्भवे च बालानां नहि किञ्चिन्न दूयते॥

बिलावोंकी पीठमें चोट लगनेके समय, मोरोंकी चोटी उपजनेके समय और बालकोंके दाँत निकलनेके समय सब अङ्गोंमें पीड़ा होती है।

इस समय बालकोंकी रक्षा यत्नसे करनी चाहिये; किन्तु बहुत सी दवा-दारू करके बालकोंको हैरान नहीं करना चाहिये; क्योंकि दाँतोंके निकल आनेपर, दाँत निकलनेके समयके रोग, आप-से आप आराम हो जाते हैं। चूनेमें शहद मिलाकर दन्तपालीको धीरे-धीरे घिसने या किसी अनुभवी डाक्टर द्वारा मसूड़ोंको चिरवा देनेसे दाँत सुखसे निकल आते हैं।

नोट—बालकोंके रोगोंके पहचाननेकी और तरकीबें तथा उनके अनेक रोगोंको चिकित्सा हमने "चिकित्साचन्द्रोदय" दूसरे भागमें विस्तारसे लिखी है। पाठक, दूसरा भाग मँगाकर अवश्य पढ़ें और अपने बालकोंकी संकटमें रक्षा करें। उस ग्रन्थमें बालकोंके सब रोगोंके इलाजके सिवा, स्त्रियोंके रोगों और सभी प्रकारके ज्वरोंकी चिकित्सा भी ऐसी खूबीसे लिखी है कि, थोड़ीसी हिन्दी-मात्र जाननेवाला भी, बिना गुरुके, वैद्य बन सकता है आसानीसे इलाज मुआलिजा कर सकता है। इस ग्रन्थके सात भाग पूरे होगये हैं। तीसरे भागमें अतिसार, संग्रहणी मन्दाग्नि, अजीर्ण, हैज़ा, बवासीर, कृमिरोग, पाण्डुरोग, उपदंश और सोज़ाकका इलाज है। चौथेमें—प्रमेह और नामर्दीका विस्तृत वर्णन है। पाँचवेंमें—स्थावर और जंगम विष-चिकित्सा और स्त्रियोंके सभी रोगोंका इलाज है। बाँझका इलाज जैसा इस ग्रन्थमें है और किसीमें नहीं। छठे भागमें खाँसी, श्वास, हिचकी और रक्तपित्त वग़ैरः पर लिखा गया है। सातवमें अस्सी तरहके वातरोग, आम, वात, कोढ, पागलपन, मृगी, वायुगोला, शूल, तापतिल्ली आदि अनेक रोगोंकी चिकित्सा है। हर गृहस्थ और वैद्यको इस ग्रन्थके सभी भाग अपने यहाँ रखने चाहियें।

सन्तानार्थ मैथुन-सम्बन्धी

लाभदायक नियम।

बाला स्त्री ग्रीष्म और शरद् ऋतुमें हितकारी होती है, तरुणी शीतकालमें हितकारी होती है और प्रौढ़ा वर्षा तथा वसन्तमें हितकारी होती है। जिनके "बाला" हो, वे ग्रीष्म और शरद्में मैथुन करें; जिनके "तरुणी" हो, वे शीतकालमें मैथुन करें और जिनके "प्रौढ़ा" हो, वे वर्षा और वसन्तमें मैथुन करें।

(२) बुद्धिमान हेमन्त ऋतुमें बाजीकरण औषधियाँ खावे और बलवान होकर इच्छानुसार मैथुन करे; शिशिर ऋतुमें भी इच्छानुसार मैथुन करे; वसन्त और शरद् ऋतुओंमें तीन-तीन दिनके उपरान्त मैथुन करे; वर्षा और ग्रीष्म ऋतुमें पन्द्रह-पन्द्रह दिनमें मैथुन करे। सुश्रुत लिखते हैं:—बुद्धिमान लोग, सदा, तीन-तीन दिनमें स्त्री-प्रसङ्ग करते हैं और गर्मीके मौसममें तो पन्द्रह-पन्द्रह दिनमें ही मैथुन करना उचित समझते हैं।

(३) "सुश्रुत"में लिखा है, कि निरोग, चढ़ती जवानीवाले और बाजीकरण* पदार्थोंके सेवन करनेवाले पुरुषोंको, सब मौसमोंमें भी, रोज़-रोज़ मैथुन करना हानिकारक नहीं है। विलासी पुरुषोंको बाजीकरण औषधियाँ बहुत ही हितकारी होती हैं।

(४) शीतकालमें रातके समय, गर्मीमें दिनके समय, वसन्तमें

---

* जिस पदार्थके उचित रीतिसे सेवन करनेसे पुरुष अत्यन्त वेग और पराक्रम वाला होकर, स्त्रियोंको मैथुनमें राज़ी करे, उस पदार्थको "बाजीकरण" कहते हैं। चिकित्साचन्द्रोदय चौथा भाग बाजीकरण औषधियोंका भण्डार है। अवश्य देखिये।

रात या दिनमें, शरद् ऋतुमें, जब दिल चाहे, सरोवर आदिके किनारे बने हुए स्थानोंमें मैथुन कर सकते हो।

(५) पुत्र चाहनेवालोंको ऋतुकालकी चौथी, छठी आदि सम रात्रियोंमें और कन्या चाहनेवालोंको पाँचवीं, सातवीं आदि विषम रात्रियोंमें स्त्री-प्रसङ्ग करना चाहिये। * यह भी याद रखना चाहिये कि तेरहवीं, पन्द्रहवीं और सोलहवीं—अन्तकी चार रात्रियोंमें गर्भाधानके लिये मैथुन करना मना है।

(६) स्त्री जब काम-बाणसे मतवाली † हो जाय, तब ही मैथुन करना चाहिये। जब तक उसकी इच्छा न हो, तब तक मैथुन करना फ़िज़ूल है। यदि स्त्रीका काम न जागा हो, तो चुम्बन, मर्दन और आलिंगन आदिसे काम जगाना उचित है। बिना काम जगाये, मैथुन करनेसे कुछ आनन्द नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। मैथुनका आनन्द तभी आता है, जब कि स्त्री-पुरुष दोनों कामके मदसे मतवाले हो जाते हैं। चित्त प्रसन्न रखने और जल्दबाज़ी न करनेसे यह काम ठीक होता है।

---

* कोई-कोई आचार्य्य यह भी लिखते हैं, कि यदि स्त्रीका आर्त्तव—रक्त—अधिक होगा, तो कन्या होगी और अगर पुरुषका वीर्य्य अधिक होगा, तो पुत्र पैदा होगा। अगर स्त्री-पुरुषके आर्त्तव और वीर्य्य बराबर होंगे, तो नपुंसक पैदा होगा। सम और विषम रात्रियोंका भी यही मतलब है, कि सम रात्रियोंमें स्त्रीके आर्त्तवकी प्रबलता नहीं रहती और विषम रात्रियोंमें रजः-आर्त्तवकी प्रबलता रहती है, इसी कारणसे सम रात्रियोंमें गर्भाधान करनेसे पुत्र और विषम रात्रियोंमें कन्या होती है।

† जिस स्त्रीका मुख पुष्ट और प्रसन्न हो, पुरुषसे प्यारी-प्यारी बातें करे, कोख, आँखें और बाल ढीलेसे हो जायँ; हाथ, छातियाँ, कमर, नाभि, जाँघ और चूतड़ आदि फड़कने लगें और पुरुषके साथ बहुत ही छेड़छाड़ करे,—उसे कामसे मतवाली समझना चाहिये। काम जगानेकी विधि हमने पृष्ठ २०५–२०८ में लिखी है।

(७) जहाँ स्त्री-पुरुष मैथुन करें, वह जगह ऐसी हो, जहाँ कोई दूसरा न देख सके; जहाँ भय, चिन्ता आदि न पैदा हो सकें तथा दिल बिगाड़नेवाली बातें न सुनाई दें।

कमरा खूब साफ़ सजा हुआ और हवादार हो, उसमें रूपवान स्त्री-पुरुषोंकी सुन्दर-सुन्दर तस्वीरें लगी हों, अच्छे-अच्छे क़ालीन ग़लीचे आदि बिछे हों और एक सुन्दर पलँग पड़ा हो। पलँगपर साफ़ दूधके समान चादर बिछी हो और उसके चारों पाये पलँगकशोंसे कसे हों। इधर-उधर छोटे-बड़े गोल और लम्बे ४।६ तकिये रक्खे हों। पास ही, कहीं दूसरे स्थानमें, गायका सुन्दर दूध, मन्दी-मन्दी, कोयलोंकी आगपर औटता हो; पानीकी सुराही और लोटे गिलास आदि ज़रूरी चीज़ें एक चौकी पर रक्खी हों। गर्भाधानके लिये या ऐसे ही स्त्री-प्रसङ्ग करनेवालोंको ये सामान बहुत ही लाभदायक और ज़रूरी हैं।

(८) सन्तानार्थ या ऐसे ही मैथुन करनेवाले पुरुषोंको चाहिये, कि जिस दिन स्त्री-प्रसङ्ग करना हो, उस दिन खूब स्नान करके, शरीरमें ऋतुके अनुकूल चन्दनादि लेप करें एवं सुगंधित तेल और इत्र वग़ैरः काममें लावें और फूल माला पहनें। उस दिन खट्टे चरपरे और बहुत नमकीन पदार्थ न खायँ, किन्तु खीर हलुआ आदि तर और ताक़तवर पदार्थ खायँ, चित्त प्रसन्न करनेवाले और ऋतुके अनुकूल वस्त्र पहनें; मसालेदार पानकी बीड़ी चबावें और चित्तको सब झञ्झटोंसे हटाकर प्रसन्न रक्खें। स्त्रीको भी पुरुषके माफ़िक स्नान आदि करना और काजल बिन्दी प्रभृति सोलह श्रृङ्गार करने और बारह आभूषण धारण करने उचित हैं।

(९) पुरुषको उचित है, कि मैथुन करनेके बाद, अगर गर्मीका मौसम हो, स्नान करके अन्यथा हाथ पैर धोकर, अध-औटा "दूध" मिश्री मिलाकर पीवे; किन्तु जल न पीवे; पह्लेकी हवा सेवन करे और चैनसे नींद लेकर सो जावे। मैथुनके पीछे दूध-मिश्रीका पीना,

पङ्खेकी हवा सेवन करना और सो जाना—ये तीनों बातें बहुत ही हितकारी हैं। प्रायः समस्त वैद्यक-ग्रन्थोंमें इन तीनोंकी प्रशंसा लिखी है।

(१०) मैथुन करनेकी रातके सवेरे उठकर, बदनमें चन्दनादि तैल या और कोई अच्छा तैल मालिश कराकर स्नान करना चाहिये। उस दिन दूध भात खीर आदि अच्छे-अच्छे भोजन करना और दोपहर को थोड़ी देर आराम करना मुनासिब है।

जो इन नियमों और पहले लिखे हुए नियमोंके अनुसार स्त्री-प्रसंग करेंगे, उनका वीर्य्य कदापि क्षीण न होगा और उनके सुन्दर मनभावन सन्तान पैदा होगी।

सोलह शृंगार।

स्त्रीको रज-स्नानके बाद, चौथे दिन, सोलह शृङ्गार कर और बारह आभूषण पहन, उत्तम दूधके समान सफ़ेद चादर पलँगपर बिछाकर, पति-संग करना चाहिये। यहाँ हम १६ शृङ्गारोंको बताते हैंः—

(१) उबटन लगाना, (२) वस्त्र पहनना (३) मस्तक पर बिन्दी (४) आँखोंमें काजल (५) कानोंमें कुण्डल (६) नाकमें मोती या नथ (७) हार (८) बाल चोटी करना (९) फूलोंके गहने (१०) मांगमें सिन्दूर (११) देहमें चन्दन केसरका लेपन (१२) आँगी पहनना (१३) पान खाना (१४) कमरमें कर्धनी (१५) हाथोंमें कंगन पहनना (१६) अन्यान्य रत्न पहनना।

बारह आभूषण।

(१) पायज़ेब (२) कर्धनी (३) हार (४) चूड़ियाँ (५) अँगूठी-आरसी-छल्ले (६) कंगन (७) कंठश्री (८) बाजू (९) बेसर (१०) शीशफूल (११) बिरिया (१२) टीका।

गर्भाधान-विधि।

मैथुनकी अभिलाषा होनेसे, प्रीति-युक्त स्त्री-पुरुष सुन्दर पलँग तैयार करावें। उस पलँग पर पुरुष पहले अपना दाहिना पैर रक्खे और स्त्री अपना बायाँ पैर रक्खे। पीछे बैठकर इस मन्त्रका पाठ करे:—

"आहिरासि आयुरासि सर्वतः प्रतिष्ठासि धाता त्वाद।
धातु विधाता त्वाद धातु ब्रह्मवर्चसा भवेदिति॥
ब्रह्मा बृहस्पतिर्विष्णुः सोमः सूर्य्यस्तथाश्विनौ।
भगोऽथ मित्रावरुणौ पुत्र वीरं दधातुमे॥" चरक॥

पीछे हाव-भाव कटाक्षसे स्त्री, पुरुषका काम चैतन्य करे और पुरुष आलिङ्गन चुम्बनादि * से स्त्रीका काम चैतन्य करे। पीछे स्त्री चित्त † लेटकर पुरुषका वीर्य्य ग्रहण करे। ऐसा करनेसे वायु, पित्त, और कफ अपने-अपने स्थान पर रहे आते हैं। जब गर्भाधान हो चुके, तब स्त्री उठकर अपने नेत्र मुँह आदिको शीतल जलसे धो डाले।

---

* मर्दन, चुम्बन और आलिंगन आदिसे काम चैतन्य करना बहुत ही ज़रूरी है। बेवकूफ़ोंकी तरह स्त्री-गमन करना और वीर्यनाश करना ठीक नहीं है। बिना परस्पर काम जगाये जो जल्दबाज़ी करते हैं, उनको कुछ आनन्द भी नहीं आता और गर्भ भी नहीं रहता। यहाँ हमने ज़रूरी-ज़रूरी बातें लिख दी हैं। बुद्धिमान इतनेही से और बातें जान लें। अधिक खुलासा लिखनेसे अश्लीलताका दोष आता है और वह आज-कलके क़ानूनके ख़िलाफ़ भी है; इसवास्ते हम आगे और नहीं लिख सकते। जो चरक सुश्रुत आदिमें लिखा है, हमने लिख दिया।

† स्त्री कुबड़ी होकर अथवा करवट लेकर सहवास न करे। कुबड़ी होकर सहवास करनेसे वायु, योनिमें बाधा प्रकट करता है। दाहिनी करवट सहवास करनेसे कफ गिरकर गर्भाशयको ढक लेता और बाईं करवट सोकर सहवास करनेसे पित्त, रुधिर और वीर्य्यको दूषित करता है।

निद्रा।

"सुश्रुत" कहते हैं:—"हृदयका आकार कमल के समान है। इसका मुँह नीचेकी ओर रहता है। यह हृदय ही विशेष करके चेतनाका स्थान है; लेकिन जब यह—हृदय—तमोगुणसे ढक जाता है, तब प्राणियों को नींद आती है। जब प्राणी जागते रहते हैं, तब यह हृदयरूपी कमल खिला हुआ रहता है और जब सोते हैं, तब कुछ बन्दसा हो जाता है। निद्रा—सर्वव्यापी, विष्णुकी माया और पापमय है। वह स्वभावसे ही सब प्राणियोंको आती है।"

अब हमको यह विचार करना चाहिये, कि सोनेसे क्या लाभ होता है और न सोनेसे क्या हानि होगी? जिस तरह हमको हवा, पानी और भोजनकी आवश्यकता है; उसी भांति हमको नींदकी भी ज़रूरत है। जिस तरह हम जल, वायु और आहार बिना ज़िन्दा नहीं रह सकते; उसी तरह हम 'नींद' बिना भी नहीं जी सकते। पुराने ज़मानेकी बात है, कि पाश्चात्य देशोंमें, जब किसीको बेदर्दीसे मार डालना चाहते थे, तब उसे सोने नहीं देते थे। जिसे न सोने देते थे, वह तड़प-तड़पकर प्राण दे देता था। इससे साफ़ मालूम होता है कि, बिना सुखकी नींद सोये, प्राणी ज़िन्दा नहीं रह सकता। इस बातकी परीक्षा करना तो बहुत ही आसान है; जब आपको नींद आने लगे, आप न

सोइये; बारम्बार नींदके वेगको रोकिये। पीछे देख लीजिये, कि आपको जँभाई और ऊँघ आती है या नहीं, माथा और आँखें भारी हो जाती हैं या नहीं। थोड़ा भी नींदका वेग रोकनेसे ही जँभाई आदि उपद्रव अवश्य होते हैं; तब लगातार कितने ही दिन न सोनेसे, भयङ्कर रोग होने और मर जानेमें क्या सन्देह है ?

जब हम सारे दिन काम-धन्धा करते और फिरते-डोलते रहते हैं, तब रातको थक जाते हैं। उस थकानके समय, हमारा शरीर और हृदय दोनों आराम चाहते हैं। हम, दिनभर, जो कुछ काम-धन्धा, लिखना-पढ़ना, बोलना आदि करते हैं; उससे हमारे शरीरमें कुछ न कुछ कमी हो जाती है। जब हम सोते हैं, तब वह कमी पूरी होती है। जिस तरह हम दिन-भर, जिस कुएँसे जल भरे जाते हैं, शामको उसका जल घट कर नीचा हो जाता है और रातको जब हम उस कुएँका जल नहीं भरते, तब सवेरे उसमें ढेर पानी जमा हो जाता है; इसी भाँति जब हम दिन-भर मिहनत करके रातको सो जाते हैं और सवेरे उठते हैं, तब हममें नया उत्साह और नवीन बल आ जाता है; इसवास्ते हमें ताक़तवर और तन्दुरुस्त होनेके लिये, काफ़ी नींदकी बहुत ही ज़रूरत है। "भावप्रकाश"में लिखा है:—

निद्रा तू सेविता काले धातुसाम्यमतान्द्रिताम्।
पुष्टिं वर्णं बलोत्साहं वह्निदीप्तिं करोतीहि॥

"रातको समयपर सोनेसे धातुओंकी समता होती है, सुस्ती नाश होती है, पुष्टि प्राप्त होती है, उत्साह और बल बढ़ते हैं एवं जठराग्नि तेज़ होती है।" निद्रासे निस्सन्देह इतने लाभ होते हैं; किन्तु यही निद्रा, नियम-विरुद्ध चलनेसे, बहुतसी हानियाँ भी करती है। इसवास्ते, नीचे, हम निद्रा-सम्बन्धी लाभदायक नियम लिखते हैं। बुद्धिमान और सुख चाहनेवाले मनुष्योंको उनपर ज़रूर अमल करना चाहिये।

निद्रा-सम्बन्धी नियम।

(१) सोनेके लिये रात सबसे अच्छा समय है। दस बजेके क़रीब रातको सो जाना और पौ-फटे बिस्तर छोड़ देना,—सबसे अच्छा नियम है।

(२) दिनमें सोना ईश्वरके नियम-विरुद्ध है। दिनमें सोनेसे, वात, पित्त, कफ और रक्त कुपित हो जाते हैं। उनके प्रकुपित होनेसे दिनमें सोनेवालोंको खाँसी, श्वास, जुकाम, सिरका भारी होना, शरीर टूटना, अरुचि, ज्वर और मन्दाग्नि,—ये विकार हो जाते हैं। इसी भाँति रातमें जागनेसे वायु-पित्तके रोग और अनेक उपद्रव हो जाते हैं; दिनमें सोने और रातको बहुत जागनेसे रोग हो जाते हैं; इसवास्ते बुद्धिमान न तो दिनमें सोवे और न रातमें नियत समयसे अधिक जागे। इस नियमपर चलनेवाला सदा निरोग, बलवान और पुरुषार्थी रहेगा। वह न तो बहुत मोटा होगा, न दुबला होगा और दीर्घजीवन लाभ करेगा। लेकिन जिनको दिनमें सोने और रातमें जागनेकी आदत पड़ गई हो उनको और इस बेक़ायदे सोने और जागनेसे कुछ हानि न होती हो उनको, दिनमें सोने और रातमें जागनेसे कोई नुक़सान नहीं है। बल्कि जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है, वह दिनको न सोवें, तो उनके वायु आदि दोष कुपित हो जाते हैं; इस कारण उनको दिनमें सोनेकी आयुर्वेदमें मनाही नहीं है।

(३) जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास है, वह तो दिनमें सो ही सकते हैं; लेकिन जिनको दिनमें सोनेका अभ्यास नहीं है, वह ग्रीष्म ऋतुके सिवा और ऋतुओंमें नहीं सो सकते।

(४) ग्रीष्मके सिवा दूसरी ऋतुओंमें भी—कसरत करनेसे थके हुए, अधिक परिश्रम और स्त्री-प्रसंगसे थके हुए, रास्ता चलनेसे थके हुए, घोड़े हाथी आदिकी सवारी करनेसे थके हुए, श्रमयुक्त, अतिसार-रोगी, शूल-रोगी, श्वास-रोगी, वमन करने वाले, प्यासके रोगी, हिचकीके रोगी, वातसे पीड़ित, क्षीण, जिनका कफ क्षीण हो गया हो, शराब या दूसरा नशा करनेवाले, बूढ़े, अजीर्ण-रोगी, रातमें जागने

वाले, उपवास करनेवाले; अर्थात् जिन्होंने लंघन किया हो,—ऐसे मनुष्य इच्छानुसार दिनमें सो सकते हैं।

(५) बालकोंको, जवानोंकी बनिस्बत, अधिक नींद की ज़रूरत होती है। बहुत ही छोटे बच्चेको दिनका अधिक भाग सोनेमें खर्च करना चाहिये। बारह वर्षकी अवस्थाके आस-पासके लड़के लड़कियोंको नौ घण्टेके क़रीब और पूरे आदमीको सात घण्टेके लगभग सोना चाहिये। इस पर भी यह बात है, कि कुछ लोगोंको अधिक नींद की आवश्यकता होती है, कुछ को कम की*।

(६) सोनेको जानेसे बहुत ही थोड़ी देर पहले, पूर्ण आहार करना अनुचित है। ऐसा करनेसे घोर निद्रा आती है और रात भर स्वप्न दीखता है।

(७) रातमें साफ़ हवा की विशेष आवश्यकता होती है। बन्द कमरोंमें सोना हानिकारक है। सोनेके कमरेमें बर्त्तन-भाँड़े और खाने-पीनेका सामान रखनेसे वायुका आवागमन रुकता है। सोनेके कमरेमें, कम-से-कम दो खिड़कियाँ आमने-सामने होनी चाहियें। एक खिड़कीसे काम नहीं चल सकता; क्योंकि सोनेवाले हवाको दूषित करते हैं। दूषित हवाके निकल जाने और साफ़ हवाके अन्दर आनेको, आमने सामने खिड़कियोंका होना बहुत ही ज़रूरी है।

(८) सोते समय मुँहको कपड़ेसे लपेट कर सोना भी बहुत ही हानिकारक है; क्योंकि जो गन्दी हवा नाक मुख आदिसे साँस द्वारा बाहर आती है, वही फिर अन्दर चली जाती है; किन्तु ताज़ी हवा नहीं आती।

(९) गर्मीके मौसममें लोग खुली हवामें सो सकते हैं; लेकिन

---

*"सुश्रुत"में लिखा है—"जिनमें तमोगुण की अधिकता होती है, उन्हें दिन और रात, दोनों समय, नींद आती है। रजोगुणकी अधिकता वालोंको कभी दिन में और कभी रातमें नींद आती है; लेकिन जिनमें सतोगुणकी अधिकता होती है, उन्हें आधी रातके समय थोड़ीसी नींद आती है।

जब ओस पड़ती हो, तब मैदानमें सोनेसे ज्वर आदि रोग हो जानेका भय रहता है; अतः ओस पड़नेके समय ऊपरसे शामियाना वग़ैरः तान लेना उचित है।

(१०) जहाँ हवाके झकोरे लगते हों या जहाँ हवा शरीरको पार करके निकलती हो,—वहाँ न सोना चाहिये। इससे शरीरकी गर्मी निकल जाती है और रोग हो जाते हैं। जबकि ज्वर या हैज़ा फैल रहा हो, तब बदनको गर्म रखना विशेष आवश्यक है।

(११) ज़मीन पर सोनेसे चारपाई या पलँग पर सोना अच्छा है। जहाँ तक हो सके, ज़मीन पर न सोना चाहिये; लेकिन जबकि ज़मीन सूखी हो और ज्वर न फैल रहा हो; तब ज़मीन पर सोना उतना हानिकारक नहीं है। सीली धरती पर सोनेसे बदनमें दर्द अथवा दूसरे रोग हो जाते हैं। ज्वर पैदा करनेवाली ख़राब हवा नीचे रहती है। ज़मीनसे ज़रा ऊँची ही चारपाई उसे शरीरमें प्रवेश नहीं करने देती। इसवास्ते जहाँ तक हो सके, खाट पर ही सोना ठीक है। ज़मीन पर सोनेवालोंको साँप बिच्छू आदिका भी भय रहता है। यह जानवर रातको अपनी ख़ूराक ढूँढ़ते फिरते हैं और अक्सर ज़मीन पर सोनेवालोंको काट खाते हैं। अगर किसी शख़्सके पास चारपाई हो ही नहीं और ज़मीन सीली हो, तो उसे कुछ घास-फूस या सूखी पत्तियाँ बिछाकर सोना चाहिये। "भावप्रकाश"में लिखा है—"खाट त्रिदोष-नाशक है। पलँग वात तथा कफको शमन करता है। ज़मीनका सोना पुष्टिकारक और वीर्य्यवर्द्धक है; तख़्त या लकड़ीके पाटे पर सोना वातकारक है।" लेकिन दूसरे ग्रन्थकर्त्ता लिखते हैं—"पृथ्वीपर कपड़ा बिछाकर सोनेसे वातकी उत्पत्ति होता है; अत्यन्त रूखापन होता है और पित्त तथा ख़ूनका नाश होता है।" "भावप्रकाश" ही में लिखा है:—

सुशय्याशयनं हृद्यं पुष्ठिनिद्राधृतिप्रदम्।
श्रमानिलहरं वृष्यं विपरीतमतोऽन्यथा॥

"सुन्दर शय्या—अच्छे पलँग पर सोनेसे मन प्रसन्न होता है; पुष्टि, निद्रा और धैर्य्यकी प्राप्ति होती है; थकाई और बादी दूर होती है तथा वीर्य्य पैदा होता है। इसके विपरीत ख़राब खाटपर सोनेसे उल्टे गुण होते हैं।" सोते हुए हाथ-पाँव दबवानेसे मांस, खून और चमड़ेमें अत्यन्त आनन्द आता है; प्रीति औरवीर्य्यकी वृद्धि होती है; सुखसे नींद आती है; एवं कफ, बादी और थकाई नाश होती है।

(१२) हिकमतकी किताबोंमें लिखा है—"चित्त सोना भेजे (Brain) को हानिकारक है; इस तरह सोनेसे बुरे बुरे सुपने दिखाई देते हैं। अगर किसीको चित्त सोनेकी आदत हो, तो वह इसे छोड़ दे। सिरको तकिये पर इस तरह रक्खे, कि मुँह और दोनों आँख दाहिनी-बाईं तरफ़ झुकी रहें। इस तरह सोना गुणदायक है। इसे पट सोना कहते हैं। दाहिनी और बाईं करवट सोना हानिकारक नहीं है। निहार सोना नजला पैदा करता है। भूखकी हालतमें सोनेसे शरीर क्षीण होता है। धूपमें सोना अच्छा नहीं है; लेकिन चाँदनीमें सोना लाभदायक है। बहुत जागना गर्मी और खुश्कीकी निशानी है * सोने और जागनेमें सम भाव रखना चाहिये; अर्थात् न बहुत जागना चाहिये और न बहुत सोना चाहिये।

---

* वायु और पित्तसे, मनके सन्तापसे, क्षयसे और चोट आदिकी पीड़ासे नींदका नाश हो जाता है। अगर नींद न आती हो, तो शरीर पर तेल मलकर उबटन लगाना, नहाना, सिरमें तेल लगाना और धीरे-धीरे हाथ-पाँव दबवाना, गेहूँ और पिट्ठी आदिके पदार्थ और दूध चीनी आदि चिकने और मीठे पदार्थ खाना लाभदायक है। रातको दाख, मिश्री और गन्नेकी गँडेरी सेवन करने, सुन्दर नर्म साफ़ बिछौने बिछे हों ऐसे पलँग पर सोने और सुन्दर पालकी वग़ैरः की सवारीमें बैठने या लेटनेसे निद्रा-नाशरोगमें बहुत लाभ होता है। नींद आनेके बहुतसे उत्तमोत्तम परीक्षित उपाय हमने "चिकित्सा चन्द्रोदय" दूसरे भागमें लिखे हैं। जिन्हें सुखकी नींद न आती हो, वे उसमें लिखे हुए उपायोंसे काम लें। दाम दूसरे भागका ४॥)

उषःपानके गुण।

सूर्योदयसे पहले जल पीना।

सूर्योदयसे पहले, कुछ तारोंकी छायामें, आठ अञ्जलि बासी पानी पीना बहुत लाभदायक है। जो नित्य सवेरे उठकर इस भाँति जल पीता है वह वात, पित्त और कफ को जीत कर सौ वर्ष तक जीता है। "भावप्रकाश" में लिखा है:—

अर्शःशोथग्रहण्यो ज्वरजठरजराकुष्ठमेदो विकारा
मूत्राघातास्रपित्तश्रवणगलशिरःश्रोणि शूलाक्षिरोगाः ।
ये चान्ये वातपित्तक्षतजकफकृता व्याधयः सन्ति जन्तोः,
तांस्तानभ्यास योगादपहरति पयः पीतमन्ते निशायाः ॥

"रातके अन्तमें, पानी पीनेका अभ्यास करनेसे—बवासीर, सूजन, संग्रहणी, ज्वर, जठर, कोढ़, मेदके विकार, मूत्राघात, रक्तपित्त, नाकके रोग, गलेके रोग, सिरके रोग, कमरका दर्द और आँखोंके रोग भी नष्ट हो जाते हैं।"

रातका अन्धकार दूर होने पर, जो मनुष्य प्रातःकालमें नाकसे रोज़-रोज़ पानी पीता है, उसकी बुद्धि ख़ूब बढ़ती और आँखोंकी ज्योति गरुड़के समान हो जाती है। उसके शरीर पर झुर्रियाँ नहीं पड़तीं और बाल सफ़ेद नहीं होते तथा सारे रोग नाश हो जाते हैं; लेकिन जिसने स्नेह पान किया हो अर्थात् घी या तेल पिया हो, जिसके घाव हों, जिसने जुलाब लिया हो अथवा जिसका पेट अफर रहा हो, मन्दाग्नि हो गयी हो, हिचकी आती हों, कफ और बादीके रोग हो रहे हों—उसको नाकसे पानी न पीना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्षा
तीसरा भाग

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा

तीसरा भाग

ऋतुओंका वर्णन ।

भारतवर्ष षट् ऋतु-सम्पन्न देश है । संवत्सरात्मक काल-विभागमें, माघसे शुरू करके बारह महीने होते हैं । और दो-दो महीने में एक-एक ऋतु होती है । इस भाँति, एक वर्षमें बारह महीने और छः ऋतुएँ होती हैं ।

धर्मशास्त्र-मतानुसार ऋतु-विभाग ।

माघ और फागुन = शिशिर ऋतु	श्रावण और भाद्रपद = वर्षा ऋतु
चैत और वैशाख = वसन्त ऋतु	आश्विन और कार्त्तिक = शरद् ऋतु
जेठ और आषाढ़ = ग्रीष्म ऋतु	अगहन और पौष = हेमन्त ऋतु

ऊपर जो ऋतु-विभाग किया गया है, वह धर्मशास्त्रके मतानुसार है । इस तरह बाँधी हुई ऋतुएँ धर्मकार्य्य और देवकार्यादिमें मानी जाती हैं । वातादिक दोषोंके सञ्चय, कोप और शान्तिके लिये, महर्षि सुश्रुतने ऋतु-विभाग दूसरे प्रकार किया है । वैसा किये बिना काम भी नहीं चल सकता ।

वैद्यक-शास्त्र के मतसे ऋतु-विभाग।

फागुन और चैत = वसन्त।	भाद्रपद और आश्विन = वर्षा।
वैशाख और जेठ = ग्रीष्म।	कार्त्तिक और अगहन = शरद्।
आषाढ़ और श्रावण = प्रावृट्।	पौष और माघ = हेमन्त।

गङ्गाके दक्खन देशोंमें बरसात ज़ियादा होती है; इसी कारण से मुनियोंने वर्षा और प्रावृट् दो ऋतुएँ अलग-अलग कही हैं; गङ्गाके उत्तर देशोंमें सर्दी ज़ोरसे पड़ती है; इसलिये हेमन्त और शिशिर दो ऋतुएँ अलग-अलग कही हैं। हेमन्त और शिशिरके गुण दोष समान हैं। प्रावृट् और वर्षा के गुण-दोष भी समान ही से हैं।

ऋतुओं के लक्षण।

हेमन्त ऋतु।

इस ऋतुमें उत्तरकी शीतल हवा चलती है। दिशाएँ धूल और धूएँ से भरी हुई सी मालूम होती हैं। सूर्य्य, तुषार-कोहरे-से छिप जाता है। तालाब और बावड़ी आदि जलाशयों पर बर्फ़ की पपड़ियाँ सी जम जाती हैं। कव्वे, गैंड़े और भैंसे आदि जानवर प्रसन्न और मतवाले हो जाते हैं। लोध और जायफल आदिक वृक्ष, खूब फूलते हैं।

शिशिर ऋतु।

इस ऋतुमें सर्दी अधिक पड़ती है। हवा और मेघ-वृष्टिसे दिशाएँ छा जाती हैं। बाकी सब लक्षण हेमन्त ऋतुके से ही होते हैं।

वसन्त ऋतु।

इस ऋतु में दिशाएँ निर्मल हो जाती हैं। ढाक, कमल और

आमके वृक्षोंसे वन-उपवनों की शोभा बढ़ जाती है। कोकिला की कलकल ध्वनि और भौंरोंका मनोहर गुञ्जार सुनाई देता है। दक्खन की हवा चलती है। दरख्तोंमें नवीन-नवीन कोमल पत्ते निकलकर और भी शोभा बढ़ा देते हैं।

ग्रीष्म ऋतु।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणों की तेज़ी से धूप तेज़ पड़ती है। नैऋत कोणकी दुःखदायी हवा चलती है। धरती तपती है। दिशाएँ जलती हुई सी मालूम होती हैं। चकवा-चकवी भ्रमते फिरते हैं। मृग प्यासके मारे घबरा जाते हैं। छोटे-छोटे पौधे, घास और लताएँ सूख जाती हैं।

प्रावृट् ऋतु।

इस ऋतुमें पश्चिमी हवासे खींचकर लाये हुए बादलों से आकाश ढक जाता है; चपला चमकती है और थोड़ी-थोड़ी वर्षा होती है। हरी हरी खेतियों और वीर-बहुट्टियों से पृथ्वी बहुत अच्छी मालूम होती है। कदम्ब आदि के वृक्षोंपर बड़ी बहार होती है।

वर्षा ऋतु।

इस ऋतुमें नदियोंके जलका ज़ोर रहता है। बहाव की तेज़ीके मारे नदियोंके किनारे और आस-पासके दरख्त उखड़-उखड़ कर बह जाते हैं। बावड़ी सरोवर आदि जलाशयों पर कमोदिनी और नील कमलों की बहार नज़र आती है। पृथ्वीपर हरियाली ही हरियाली छा जाती है। इस ऋतुमें बादल बहुत गरजते नहीं, किन्तु खूब बरसते हैं। बादलोंके मारे दिनको सूर्य्य और रातको तारे नज़र नहीं आते।

शरद् ऋतु।

इस ऋतुमें सूर्य्यकी किरणें कुछ तेज़ हो जाती हैं। आकाश

मेघोंसे साफ़ हो जाता है। कहीं-कहीं सफ़ेद बादल नज़र आते हैं। सरोवर हंस और कमलों से शोभायमान लगते हैं। कहीं कीचड़ और कहीं सूखी धरती होती है। लजवन्ती और दुपहरिया आदि अधिकता से पैदा होती हैं।

उपरोक्त लक्षणोंसे विपरीत ऋतु-लक्षण होनेसे रोगोंका पैदा होना।

"सुश्रुत"में लिखा है—"ये उत्तम ऋतुओंके लक्षण हैं। अगर इनसे अधिक, विपरीत या विषम लक्षण हों; तो मनुष्योंके वातादि दोष कुपित हो जाते हैं। इसका खुलासा मतलब यह है कि, ऊपर ग्रीष्म ऋतुमें जैसी गर्मी पड़ना, हेमन्त ऋतुमें जैसी सर्दी पड़ना और वर्षामें जैसी वृष्टि होना लिखा है; उससे अधिक गर्मी सर्दी और वर्षा उन ऋतुओं में हो; ग्रीष्म ऋतुमें सर्दी पड़े और हेमन्त ऋतुमें गर्मी पड़े या कभी कम और कभी अधिक सर्दी-गर्मी आदि पड़ें, तो लोगोंके वातादि दोष कुपित होकर अनेक रोग पैदा करते हैं।

आजकल सुश्रुतके लेखानुसार ऋतुओंके लक्षण, बहुधा, नहीं मिलते। सुश्रुतके ज़माने में आषाढ़ में वर्षाका आरम्भ हो जाता था। आजकल, बहुत बार, आषाढ़में आकाश मेघाच्छन्न भी नहीं होता। किसी साल हेमन्तमें घोर सर्दी पड़ती है, तो किसी साल बिल्कुल कम। इसी तरह सब ऋतुओंमें कुछ न कुछ उलट-फेर होता रहता है। यही कारण है, कि आजकल महामारी प्लेग आदि रोग धमगजरी मचाते और इस देशको चौपट करते हैं।

ऋतुओंके गुण-दोष।

हेमन्त ऋतु—शीतल, चिकनी, विशेष करके प्रत्येक पदार्थको स्वादु करनेवाली और जठराग्नि को बढ़ानेवाली है।

भूख

शिशिर ऋतु—अत्यन्त शीतल, रूखी, और वायु को बढ़ानेवाली है; अर्थात् वायुके रोग पैदा करती है। इस मौसममें भी जठराग्नि तेज़ हो जाती है।

वसन्त ऋतु—चिकनी है। पदार्थोंमें मधुरता करती और कफको बढ़ाती है, अर्थात् कफको कुपित करती है।

ग्रीष्म ऋतु—रूखी, पदार्थोंमें तीक्ष्णता करनेवाली, पित्त यानी गर्मी पैदा करनेवाली और कफ नाशक है।

वर्षा ऋतु—शीतल, दाह एवं अग्निमन्द करनेवाली और वायुको कुपित करनेवाली है।

शरद् ऋतु—गरम, पित्त कुपित करनेवाली और मनुष्योंको मध्य बल देनेवाली है।

वातादि दोषोंके संचयका समय।

वायु—ग्रीष्म ऋतुमें सञ्चय होता, प्रावृट् ऋतुमें कुपित होता और शरद ऋतुमें स्वयं शान्त हो जाता है।

पित्त—वर्षा ऋतुमें सञ्चय होता, शरद ऋतुमें कुपित होता और वसन्तमें आप-से-आप शान्त हो जाता है।

कफ—हेमन्तमें सञ्चय होता, वसन्तमें कुपित होता और प्रावृट्में अपने आप शान्त हो जाता है।

दोषोंके संचय होनेके लक्षण।

जब अपने-अपने स्थानोंमें स्थिति दोषोंकी वृद्धि होती है, तब श्वाससे कोठा भर जाता है, अंगोंमें पीलापन आ जाता है, अग्नि मन्द हो जाती है, शरीर भारी होने लगता है, आलस्य घेरता है और जिन पदार्थोंसे दोष बढ़ते हैं उनमें अरुचि हो जाती है; अर्थात् उन पदार्थोंसे दिल हट जाता है।

जब ये लक्षण नज़र आवें, तब समझ लेना चाहिये कि दोष

सञ्चय हुआ। अगर उसी समय उसकी वृद्धि रोकनेका उपाय किया जाय, तो बहुत ही उत्तम हो। देर होनेसे, दोष वृद्धि पाकर बहुत ही बलवान हो जाता है।

कुपित दोषोंकी शान्तिके उपाय।

यस्मिन्यस्मिन्नृतौ ये ये दोषाः कुप्यन्ति देहिनाम।
तेषु तेषु प्रदातव्या रसास्ते ते विजानता॥

सुश्रुत उ०त०

"जिन ऋतुओंमें जो-जो दोष मनुष्योंके शरीरमें कुपित होते हैं, उन-उन ऋतुओंमें उन्हीं-उन्हीं दोषोंकी शान्ति करनेवाले रस, जानकार वैद्यको, मनुष्योंके लिये देने चाहियें।" जैसे वसन्तमें कफ कुपित होता है; इसलिये वसन्तमें मनुष्य कफकी शान्ति करनेवाले पदार्थ सेवन करे; वर्षामें वायु कुपित होता है; इसलिये वर्षामें वायु-नाशक अर्थात् वायुकी शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे। शरत्कालमें पित्त कुपित होता है; इसवास्ते इस मौसममें पित्त की शान्ति करनेवाले आहार विहार आदि सेवन करे।

हेमन्त ऋतु।

(पौष-माघ)

बरसात और गर्मीके मौसममें दुर्बलता होती है; शरद् और वसन्तमें मध्यम बल होता है; किन्तु हेमन्त और शिशिर —शीतकाल—में पूर्ण बल रहता है।

शीतकाल यानी जाड़ेके मौसममें, ताक़तवर आदमियोंकी अग्नि तेज़ रहती है। इसी कारणसे इस मौसममें मुश्किलसे पचने योग्य और अधिक भोजन भी, सरलतासे, पच जाता है। शीतकालकी बलवान अग्निको, यदि किसी भाँति, यथोचित आहार-रूपी ईंधन नहीं मिलता, तो वह शरीरके रसको सुखा डालती है। देहका रस सूख जानेसे, शरीर रूखा हो जाता है। शरीरका रस सूख जाने और शीतकाल होनेसे शरीरका वायु कुपित हो जाता है, इसवास्ते इस मौसममें चिकने, मीठे, खट्टे और नमकीन रसोंका सेवन करना लाभदायक है। "सुश्रुत"—उत्तर तन्त्रके ६४ वें अध्यायमें लिखा है:—

हेमन्तः शीतलो रुक्षो मन्दसूर्यानिलाकुलः।
ततस्तु शीतमासाद्य वायुस्तत्र प्रकुप्यति॥
कोष्ठस्थः शीतसंस्पर्शादन्तः पिण्डीकृतोऽनिलः।
रसमुच्छोषयत्याशु तस्मात्स्निग्धं तदा हितम्॥

"हेमन्त ठण्डी और रूखी होती है। इस मौसममें सूर्य्यकी तेज़ी कम होती है और वायु-हवा—तेज़ीसे चलती है। सर्दी होनेके कारण 'वायु' कुपित हो जाता है। वायु सर्दी लगनेसे, कोठेके भीतर, पिण्डीसा हो जाता है और झट रसको सोख लेता है, इसलिये इस मौसममें, चिकना भोजन करना हितकारक है। दूसरे मामलेमें

चाहे मत-भेद हो, किन्तु इस ऋतुमें चिकनी चीज़ें खानेकी आज्ञा सब ही ऋषियोंने दी है।

हितकारी आहार-विहार।

इस मौसममें गेहूँ, चाँवल, उड़द, मांस, पिट्ठीके पदार्थ, नया अन्न, तेल, शीतल दूध, गुड़, मिश्री, चीनी आदि; रबड़ी, मावा, मलाई आदि; तिल, शाक और दही इत्यादि खानेमें पथ्य—हितकारी—हैं। सरोवर और तालाबका जल पीना लाभदायक है।

अदरख, सौंठ, पीपर, मेथी, सेंधा नोन, कमलगट्टा, इलाइची, जायफल, चीतेकी छाल, चूका, दही, ज़मीकन्द, माठा, दाख, जलेबी, बथुआ, तोरई, खीरा, पका तरबूज़ और विलायती अनार,—ये सब भी पथ्य हैं।

निवाये पानीके भरे टबमें बैठकर या ऐसे ही गर्म जलसे स्नान करना, सवेरे ही भोजन करना, उबटन लगाना, तेलकी मालिश करना, सिरमें तेल डालना, मिहनत करना, भारी और गर्म रुई अथवा ऊनकी पोशाक पहनना; तरह-तरहके रङ्ग-बिरङ्गे कम्बल, मृगचर्म और रेशमी कपड़ोंको काममें लाना, अगर चन्दन आदिका लेपन करना; चारों ओरसे ढकी हुई सवारीमें चलना; कसरत कुश्ती करना; गर्म घरमें रहना—ये सब कर्म लाभदायक और स्वास्थ्य तथा बलकी रक्षा करनेवाले हैं। पुरुषोंको चाहिये कि, रातको अच्छे मकान या महल के अन्दरूनी कमरेमें पलँग पर रेशमी, सूती और रुईके भरे हुए गद्दे बिछवा कर सुन्दर रजाई ओढ़ कर सोवें; स्त्रियोंसे चित्त प्रसन्न करें और वाजीकरण औषधियोंसे तृप्त होकर, पुष्ट स्तनोंवाली, कामदेवके मनको मथने वाली स्त्रियोंको आलिंगन करके सोवें और पूर्वोक्त नियमोंको ध्यानमें रख कर शक्ति-अनुसार मैथुन करें। महाराज भर्तृहरिने हेमन्तका वर्णन करते हुए लिखा है:—

हेमन्ते दधिदुग्धसर्पिरशनामांजिष्ठवासोभृतः।
काश्मीरद्रवसान्द्रदिग्धवपुषः खिन्नोविचित्र रतैः॥

पीनोरःस्थल कामिनीजनकृताश्लेषा गृहाभ्यन्तरं।
ताम्बूली दलपूगपूरितमुखा धन्याः सुखं शेरते ॥

"दही दूध और सुगन्ध सिखरन खाये हुए, केशर कस्तूरी का गाढ़ा-गाढ़ा लेप सारे शरीर में लगाये हुए, विचित्र प्रकारके रतिसे खेद को प्राप्त हुए, पुष्ट स्तनों और पुष्ट जाँघोंवाली स्त्रियोंको चिपटाये हुए, पान सुपारी खाये हुए और मजीठ के रङ्ग में रँगे वस्त्र पहने हुए धन्य पुरुष ही हेमन्त में सुख से घर में सोते हैं।

अपथ्य खान-पान आदि।

शरीर-सुख-अभिलाषी मनुष्य को हेमन्त में बर्फ, सत्तू, बहुत हवा, अत्यन्त थोड़ा खाना, रूखे, कड़वे, कसैले, शीतल, वातकारी अन्नपान और वस्त्र आदिसे बचना चाहिये।

कसेरू, सिंघाड़े, खसखस, आलू, उड़द, गलका-तोरई, केला, उड़द के बड़े, मौठ, जौ, पुराना अन्न, भैंसका दूध और सत्तू ये सब भी अपथ्य हैं।

शिशिर ऋतु।

(शीतकाल)

हेमन्त और शिशिर के गुण-दोषोंमें बराबर होने पर भी शिशिरमें कुछ थोड़ीसी विशेषता है। विशेषता यही है, कि इसमें मेघ, वायु और वृष्टि होनेसे सर्दी अधिक पड़ती है। शिशिरमें सब बर्ताव "हेमन्त" के अनुसार करना चाहिये। विशेषकर के, गर्म मकान और ऐसे स्थानमें रहना उचित है, जहाँ तेज़ और शीतल हवा के झकोरे न लगें। कड़वे, कसैले, चरपरे, बादी करनेवाले, शीतल और हलके अन्न-पान आदि परित्याग कर देने चाहियें।

पीपर का चूर्ण मिलाकर हरड़ खाना, ज़रा-ज़रा गरम भोजनके साथ अदरख सेवन करना, घी और सेंधानोन डालकर बनाई हुई मूंग-चाँवल की खिचड़ी—ये खूब पथ्य हैं।

वसन्त ऋतु।

(फागुन और चैत)

हेमन्त—शीतकाल—में सर्दीके सबब से कफ सञ्चित होता है। फिर वही सञ्चित कफ वसन्तमें, सूरजकी गर्मी से कुपित होकर, पाचक अग्नि को दूषित करता और अनेक रोग पैदा करता है। इस कारण इस मौसममें वमन विरेचन आदि द्वारा कफ को निकाल देना चाहिये। इस मौसम में चरपरे, रूखे, कड़वे, कसैले, हलके और निवाये पदार्थ सेवन करना हितकारी है। मीठी, खट्टी, चिकनी और मुश्किल से पचने वाली चीज़ों से परहेज़ रखना उचित है।

हितकारी आहार-विहार आदि।

इस मौसम में गेहूँ, चाँवल, मूंग, जौ, परवल, बैंगन, शहद, अजवायन, ज़ीरा, अदरख, मूली, पेठा, हींग, मेथी, पका खीरा, बथुआ, कचनार की कली, चौलाई, ज़मीकन्द, करेला, तोरई और पान आदि खाना; यदि आदत हो भङ्ग पीना, कूआँ बावड़ी या पर्वत के झरने का जल पीना—पथ्य अर्थात् हितकारी है। यथाविधि त्रिकुटा (सोंठ, मिर्च, पीपर) पीपलामूल, असगन्ध, त्रिफला (हरड़, बहेड़ा, आमला), हल्दी आदि का सेवन करना, शहदके साथ हरड़ खाना और कफनाशक कुल्ले करना इत्यादि भी लाभदायक है।

कसरत करना, चतुर आदमियों से कुश्ती लड़ना, पत्थरके गोले

आदि फँकना, मार्ग चलना, शरीरमें चन्दन केशर और अगरका लेपन करना, उबटन मलना, किसी क़द्र गर्म जलसे स्नान करना, अञ्जन लगाना, धूम्रपान (हुक्का वग़ैरः पीना) करना, अपनी प्यारी स्त्री अथवा समान अवस्था वालोंके साथ मनोहर बातचीत करना, अपनी प्रियाके साथ निर्जन बाग़-बग़ीचोंमें विहार करना, रेशमी या रुईके कपड़े पहनना, गुदगुदे बिछौनोंपर घरमें सोना और युवती स्त्रीसे पूर्वोक्त नियमानुसार मैथुन करना—ये सब मुनियोंने वसन्तके लिये हितकारी कहे हैं।

केशर, केला, त्रिफला, हल्दी, अड़ूसा, त्रिकुटा, असगन्ध, पीपलामूल, ज़ीरा, अदरख, सौंठ, मूली, पेठा, अजवायन, हींग, मेथी, बथुआ, कचनारकी कली, परवल, ज़मीकन्द, चौलाई, पका खीरा, घिया-तोरई, शहदके साथ पीपर, सोंठ, चाँवल, चना, मटर, जौ, मूंग, अरहर, सरसों, राई, ज्वार, मसूर, चूका, बैंगन और लहसन ये सब विशेष हितकारी हैं।

अपथ्य खान-पान आदि ।

मीठे, खट्टे, चिकने और भारी—गरिष्ट-पदार्थ सेवन करना; दही खाना और दिनमें सोना, इनको इस मौसममें त्याग देना लाभदायक है।

गलका तोरई, उड़द, सिंघाड़े, ईख, आलू, होला, खिचड़ी, भैंसका दूध और पोईका साग—ये सब अपथ्य हैं। बहुत शीतल और मीठे पदार्थ न सेवन करना ही भला है।

ग्रीष्म ऋतु ।

(वैशाख और जेठ)

ग्रीष्म ऋतु में गर्मी बहुत तेज़ रहती है। ज़मीन तपती है। गर्म हवा चलती है। मनुष्य और पशु आदि प्राणी गर्मीके मारे घबरा जाते हैं। इस मौसम में शीतल चीज़ें खाना पीना और शीतल ही स्थानों में रहना सुखदायक है।

हितकारी आहार-विहार आदि ।

इस मौसममें खीर, खाँड़, सत्तू, ख़रबूज़े, साफ़ सफ़ेद चाँवलों का भात, जंगली पशुओं का मांस-रस, पुराने जौ, गेहूँ, सिखरन, नीबू का पन्ना, औटाकर शीतल किया हुआ और मिश्री मिला हुआ गायका दूध, गाय या भैंसका मक्खन, घी, मिश्री; अगर आदत हो तो जल-मिली हुई शराब, पक्के केले की गहर, दाख, आम, पाढ़रके फूलोंसे सुगन्धित किया हुआ शीतल जल, शर्करोदक या शर्बत कुएँ या झरनेका जल इत्यादि चीज़ोंको खाना-पीना परम हितकारी है ।

जौ, ज्वार, मूंग, गेहूँ, अरहर, मटर, मसूर, कच्ची ककड़ी, कच्चा तरबूज, बथुआ, चूका, चौलाई, करेला, पेठा, परवल, चीनी मिला गाढ़ा-गाढ़ा दही, मलाई सहित मीठा दही, मिश्री-मिला माठा, सिंघाड़े, कसेरू प्रभृति विशेष हितकारी हैं। कमलके फूल या बेला प्रभृति सुगन्धित फूलोंसे सजी हुई शय्या, ख़स की टट्टी और गुलाब जलका छिड़काव भी सुखदायी है ।

चन्दन कपूर और सुगन्धवाला को शरीरमें लेपन करना; कमल कमोदिनी चमेली आदि की माला पहनना, गुलाब ख़स आदिके बढ़िया इत्र सूंघना, दो पहरके समय पटे हुए स्थानमें, नदी किनारेके मकानमें अथवा बावड़ी तालाब आदिके किनारे या ख़स और चन्दनसे छिड़के हुए मकानमें लाल नीले और सफ़ेद कमलके पत्तों की सेज पर फूल बिछवाकर थोड़ा सोना, साफ़ सफ़ेद और बारीक मलमल आदिके कपड़े पहनना, ताड़के पंखे की या जलमें भिगोये पंखे की हवा लेना, स्त्रियों या परम मित्रोंके साथ जल-क्रीड़ा करना यानी तैरना, मधुर स्वरके गीत सुनना, मोर, भौंरे, सूआ, सारिका आदिके मनोहर शब्द सुनना और रातके समय ऊँचे मकान की चूनेसे पुती हुई साफ़ सफ़ेद छत पर नवीन-नवीन फूलोंकी सेज बिछाकर

चाँदनी में सोना; सुहाती हुई मन्दी-मन्दी शीतल पवन स्पर्श करना; मोतियोंका हार पहनना; औटा हुआ दूध मिश्री मिलाकर पीना; पन्द्रह दिनमें एक बार स्त्री-प्रसङ्ग करना,—ये सब आहार विहार मुनियों ने इस मौसम के लिये परम पथ्य लिखे हैं। महाराज भर्तृहरिने अपने शृङ्गारशतकमें* "ग्रीष्म"का वर्णन करते हुए लिखा है:—

स्रजो हृद्यामोदा व्यजनपवन चन्द्रकिरणः।
परागः कासारो मलयजरजः सीधुविशदम्॥
शुचिः सौधोत्संगः प्रतनुवसनं पंकजदृशो।
नदाघे तुर्णं तत्सुखमुपलभन्ते सुकृतिनः॥

"अच्छी सुगन्धित माला, पङ्खे की हवा, चन्द्रमाकी चाँदनी, फूलों का पराग, तड़ाग, चन्दन, उज्ज्वल मदिरा, सफ़ेद मकानकी ऊँची छत, सुन्दर महीन कपड़े, कमलनयनी स्त्री इत्यादि पदार्थोंसे, 'ग्रीष्म ऋतु' में पुण्यवान पुरुष आनन्द करते हैं।

अपथ्य खान-पान आदि।

ग्रीष्म ऋतुमें—कसरत, मिहनत, स्त्री-प्रसंग, गर्म स्थानोंमें रहना, धूपमें फिरना; चरपरे खारी खट्टे कड़वे नमकीन गर्म और रूखे पदार्थोंका सेवन,—इनको बुद्धिमान परित्याग करे; अर्थात् इनको हानिकारक समझकर इनसे परहेज़ करे।

मदिरा—शराब तो भूलकर भी न पीनी चाहिये। अगर ऐसी ही ज़रूरत हो, तो थोड़ी सी जल मिला कर पीनी चाहिये। इस मौसम में शराब पीनेसे सूजन, दाह, मोह और शिथिलता प्रभृति रोग होते हैं। लहसन, उड़द, खिचड़ी, सरसों, काँगनी, राई, बैंगन, पका तरबूज़, चौला, उपवास, राह चलना और दही खाना,—ये सब भी नुक़सानमन्द हैं।

---

* शृङ्गारशतकका सचित्र हिन्दी अनुवाद तैयार है। देखने योग्य चीज़ है। मूल्य ३)

प्रावृट् ऋतु।

(आषाढ़-श्रावण)

इस ऋतु में ग्रीष्म ऋतु का सञ्चित 'वायु' कुपित होता है; इसवास्ते इस मौसममें वायुनाशक आहार विहार आदि सेवन करने चाहियें।

हितकारी आहार-विहार आदि।

प्रावृट्काल में, मीठे-खट्टे और नमकीन रसों का सेवन करना, निवाया दूध पीना, मांस-रस, घी, तेल, जौ, सांठी चाँवल, गेहूँ पुराने, शाली चाँवल और दही आदि पथ्य हैं। जहाँ तेज़ हवा न हो ऐसे स्थानमें, अच्छे पलँग पर, कोमल बिस्तर बिछवाकर सोना उत्तम है। यहाँ हमने ऋतुके आहार विहार आदि संक्षेपसे लिखे हैं; आगे वर्षा में जो आहार विहार आदि लिखे हैं; उनमें से जो अपनी प्रकृतिके अनुकूल हों, वह भी इस मौसममें सेवन करने योग्य हैं।

अपथ्य आहार-विहार।

इस मौसममें वर्षाका जल, नदीका पानी, रूखी और गर्म चीज़ें; छाछ, धूप, मिहनत, दिनमें सोना, मैथुन करना और नदीके जलमें स्नान करना—ये सब क़तई त्यागने योग्य हैं।

वर्षा ऋतु ।

(भादों-क्वार)

"सुश्रुत संहिता"में लिखा है—"वर्षामें मनुष्योंके शरीर गीले रहते हैं; इससे अग्नि मन्द हो जाती है और सीली हवाके कारण वात आदि रोग कुपित हो जाते हैं।" "चरक"में लिखा है—"वर्षाकालमें वर्षा होती है, जलका अम्लपाक होता है और पृथ्वीसे सीलके अबख़रे उठते हैं; इस कारणसे इस मौसममें प्राणियोंका "अग्नि बल" क्षीण होता जाता है और वातादि तीनों दोष कुपित हो जाते हैं। अतएव वर्षाकालमें सर्व त्रिदोष-नाशक विधियों का अनुष्ठान करना चाहिये।

वर्षामें अग्नि मन्द हो जाती है; इससे इस मौसममें लघुपाकी हलके भोजन पान करना लाभदायक है। इस मौसममें कभी सर्दी, कभी गर्मी और कभी वसन्तका सा समय बर्तने लगता है। इसवास्ते इस मौसममें, खाना-पीना और पोशाक आदि समयानुसार बदलना अच्छा है। इस मौसममें भीगनेसे जो क्लेश होता है, उसकी शान्तिके लिये कड़वे, कसैले और चरपरे रस सेवन करना; गर्मागर्म और अग्निदीपन करनेवाले भोजन करना और विशेष करके पतले, रूखे और चिकने पदार्थोंको न खाना बहुतही अच्छा नियम है। इस ऋतुमें हवा और बादलोंके ज़ोर होने और पानीकी शीतलताके कारण, शाक-पात फल वग़ैरः पित्त और जलन पैदा करते हैं; इसलिये इस मौसम में अधिक परिश्रम न करना चाहिये; लेकिन परिश्रम आदि को बिल्कुल छोड़ देना भी उचित नहीं है; क्योंकि परिश्रम कसरत आदिको बिल्कुल ही छोड़ देने से अग्नि और भी मन्दी हो जाती है। ज़मीनसे एक प्रकारकी

भू-वाष्प—ज़मीनकी भाफ़ यानी गैस निकलती है। उससे शरीरकी रक्षा करनी चाहिये। ज़मीनपर सोनेसे भू-वाष्प मनुष्यके शरीरमें प्रवेश कर जाती है; इसलिये मकानकी ऊपरी मंज़िलके कमरोंमें चारपाईपर, भारी कपड़ा ओढ़ कर, सोना चाहिये। बुद्धिमान मनुष्य को चाहिये, कि कमरेमें, सोनेके स्थानसे कुछ फ़ासिलेपर, आगकी अँगीठी रक्खे और ऐसा इन्तज़ाम भी करे कि, तेज़ हवाके झकोरे न आने पावें।

हितकारी आहार-विहार आदि ।

इस ऋतुमें स्वास्थ्य-सुख चाहने वाला दही, पुराने शाली चाँवलों का भात, पुराने गेहूँ, उड़द, जङ्गली जीवोंका मांस * और गरम पदार्थ खावे; कूएँ और झरनेका जल पीवे; पसीना ले, शरीरमें उबटन लगवावे और स्नान करे; फूल-माला धारण करे, हलके, सूखे और सुगन्धित वस्त्र पहने; जिसमें बौछारें न आती हों, ऐसे मकानमें हस्तिनी स्त्रीके साथ सोवे और इसी पुस्तकके दूसरे भागमें लिखे हुये नियमों के अनुसार मैथुन करे। इस मौसममें, ऊपर लिखी हुई रीतिके अनुसार चलनेवालेको कोई मौसमी बीमारी होने का खटका भी न होगा।

साँठी चाँवल, लाल चाँवल, कुलथी, सरसों, राई, अलसी, बथुआ, बैंगन, गलका तोरई, पका तरबूज़, खीरा, परवल, सहँजना, मरसा, चूका, ईख, घेवर, मालपूआ, खिचड़ी और खीर इत्यादि पदार्थ भी हितकारी हैं।

अपथ्य आहार-विहार आदि ।

इस वर्षाकालमें पूरबकी हवा सेवन करना, वर्षामें भीगना, धूप में फिरना, ओसमें सोना, अधिक मिहनत करना, नदी-तीर पर बसना,

* मांस खानेकी बात उन्हींको लिखी है, जो मांस खानेके आदी हैं। जो मांस नहीं खाते, उन्हें भूल कर भी मांस न खाना चाहिये। मांसाहारियोंसे फलाहारी अधिक दिन जीते हुए देखे जाते हैं।

दिनमें सोना, शीतल और रूखे पदार्थ खाना, नित्य मैथुन करना, जल भरे हुए कीचड़के स्थानमें रहना, नदीके जलमें स्नान करना या नदी-जल पीना, अति कसरत करना, वर्षामें नङ्गे पैर फिरना इत्यादि आहार-विहारोंको त्याग देनेमें ही भलाई है।

चना, मूंग, सौंठ, आलू, कसेरू, पालक, सिंघाड़े, करेला, घिया-तोरई, कच्चा खीरा, कच्ची ककड़ी, जौ, मटर, मसूर, अरहर, ज्वार कुलथी, बारम्बार खाना, बहुत कसरत-कुश्ती, छलाँग मारना, भाग-कर चलना, शरीरको कष्ट हो ऐसा काम, जलमें तैरना, बोझ ढोना, मल-मूत्र, छींक, डकार और आँसू प्रभृति वेगों को रोकना—ये सब अहितकारी हैं।

शरद् ऋतु।

(कार्त्तिक-अगहन)

वर्षा कालका सञ्चित "पित्त", सहसा सूर्य्यकी किरणोंसे सन्तप्त होकर, शरद् ऋतुमें कुपित हो जाता है। पित्तकी शान्ति करनेके लिये, इस ऋतुमें, मीठे, हलके, शीतल और कुछ कड़वे, पित्त-नाशक भोजन करने चाहियें। पित्तकी शान्तिके लिये पित्त प्रकृति वालों * को जुलाब लेना और बलवान पुरुषोंको फस्द खुलवाना भी इस ऋतुमें हितकारी हैं।

---

* सब तरहकी प्रकृतियां और उनके लक्षण चौथे भागमें देखिये।

नोट—शरद् ऋतुमें शरद्के चन्द्रमाकी किरणोंसे धोये हुए और अगस्त मुनिके तारेके उदय होनेसे निर्विष हुए सबही जल स्फटिक मणि या बिल्लौरी शीशेके समान साफ़ होते हैं, अतः इस ऋतुमें सब तरहके जल पी सकते हैं।

हितकारी आहार-विहार आदि।

इस ऋतुमें घी, साफ़ मिश्री, चीनी, ईख, गेहूँ, जौ, मूंग, शाली चाँवल, गरम दूध, परवल, आमले, नदीका पानी, सरोवरका जल, अंशूदक जल, मीठा शीतल जल, कपूर-चन्दनका लेप, चाँदनी रात, फूल, कपूर-चन्दनसे सुगन्धित निर्मल हलके कपड़े, मित्र-मण्डलीसे मनोहर बातचीत करना, सरोवरोंमें क्रीड़ा करना या तालाबोंमें तैरना, मोतियोंके हार पहनना, गीत सुनना, नाच देखना इत्यादि आहार-विहार मनुष्योंको हितकारी हैं। मैथुनके विषयमें जो कुछ हमने इस पुस्तकके दूसरे भागमें लिखा है, उसी रीतिसे चलना चाहिये।

इस ऋतुमें मुनक्का, नारियल, कमलगट्टा, धनिया, आमला, आमकी खटाई, बथुआ, परवल, हरा तरबूज़, बकरीका दूध, कैथा, शिखरन, पना, फैनी, खीर, जलेबी, जामुन, केला, कसेरू, गुड़-मिला हरड़का चूर्ण अथवा शक्कर मिला हरड़ या आँवलोंका चूर्ण, सिंघाड़े, तोरई, बिजौरा, अनार, सैंधानोन, गोभी, शाली चाँवल या साँठी चाँवल—ये सब पदार्थ हितकारी हैं।

अपथ्य आहार-विहार आदि।

इस ऋतुमें दही खाना, कसरत करना, खट्टे चरपरे गर्म और खारी पदार्थ खाना, दिनमें सोना, धूप खाना, रातको जागना, अधिक खाना और पहले लिखे हुए नियम-विरुद्ध मैथुन करना, जलके जानवरों और अनूप देशके जीवोंका मांस खाना, तैलकी मालिश करना, अत्यन्त भोजन करना, तैल खाना, पूरवकी हवा सेवन करना, शराब पीना, काँजी, कूएँका जल, खार, उड़द, तिल और रूखे पदार्थ—ये सब अपथ्य हैं; इसवास्ते इनको व्यवहारमें न लाना चाहिये।

स्वास्थ्यरक्षा
चौथा भाग

कानके रोगों पर दवाएँ।

कानमें बहुत तरहके रोग होते हैं। उन सबको हम, स्थानाभावसे, नहीं लिख सकते। कर्णरोग वालोंको चाहिये, कि वे मलमूत्र आदि वेगोंको न रोकें, बहुत न बोलें, बल्कि आराम न हो जाने तक मौन-व्रत धारण करलें, दाँतुन न करें, सिर पर जल डालकर स्नान न करें, कसरत न करें, कानको न खुजावें और कफकारी एवं भारी पदार्थों को न खावें। कानके रोगियों को गेहूँ, चाँवल, मूंग, जौ, घी, परवल, सहँजना, बैंगन, और करेला आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१) अगर कानमें कीड़ा घुस जावे, तो "मकोयके पत्तोंका रस" कानमें टपकाओ।

(२) अगर कानमें कीड़े हों, तो "काकजंघाका रस" कानमें टपकाना चाहिये।

(३) अगर कानमें मच्छर घुस जावे, तो "कसौंदीके पत्तोंका रस" कानमें टपकाना उचित है।

(४) अगर कानमें कनखजूरा या कनसलाई घुस जावे, तो "मरोड़फलीकी जड़"को रैंडीके तेलमें घिसकर, दस-बीस दफ़ा, कानमें टपकाओ। इस दवासे कनखजूरा मरकर बाहर निकल आवेगा।

(५) अगर कानमें कीड़े हों, तो "पलुआ" पानीमें पीसकर पतला-पतला कानमें भर दो। उस पानीको थोड़ी देर कानमें रहने

दो, निकालो मत; ताकि कीड़े मर जावें। घड़ी-भर बाद, कानको नीचे झुका दो; कीड़े मरकर निकल जावेंगे।

(६) कानके दर्दमें "स्त्रीका दूध" टपकानेसे बहुत लाभ होते देखा है।

(७) "भाँगके पत्तोंका रस" निचोड़ कर और गर्म करके, कानमें टपकानेसे गर्मी और सर्दीका दर्द मिट जाता है।

(८) "सुदर्शनके पत्तोंका रस" निचोड़कर और गर्म करके कानमें टपकानेसे कानका दर्द आराम हो जाता है।

(६) चमेलीके तेलमें ज़रासा "एलुआ" पीसकर और गर्म करके कानमें टपकानेसे कानकी खुजली मिट जाती है।

(१०) नीमके पत्ते औटाकर, उनका बफ़ारा कानमें देनेसे कानका दर्द और कानका घाव आराम हो जाता है।

(११) अगर कानमें जलन होती हो, तो "घीग्वारका लुआब," कपड़ेमें छानकर, कानमें डालो और उसका गूदा कानपर रख दो; निश्चय ही आराम हो जायगा।

(१२) "आकके पके हुए पत्तों"को घीसे चुपड़कर आग पर सेको। पीछे उनका रस निचोड़कर कानमें डालो। इस नुसख़ेसे सब तरहके कानके दर्द, निस्सन्देह, आराम हो जाते हैं।

(१३) "कारबोलिक तैल" एक अँगरेज़ी तेल है। इसके कानमें डालनेसे भी कानका दर्द आराम होते देखा है।

(१४) अगर कानमें पानी भर जावे, तो छींक आने और खाँसने का उपाय करो। तिलका तैल गर्म करके कानमें टपकाओ। जिस कानमें दर्द हो, उस कानके नीचे अपनी हथेली लगाकर, एक पैरसे खड़े हो जाओ और पानी वाले कानको नीचे झुका दो। इन क्रियाओं से कानका पानी अवश्य निकल जायगा।

नेत्र-रोगनाशक चुटकले।

हमने नेत्र-रोग पर, इसी पुस्तकके प्रथम भागमें, बहुत कुछ लिखा है; लेकिन नेत्र-रोग नाशक उपाय बहुत ही कम लिखे हैं; अतएव यहाँ पर हम, बहुत ही सरल और सुलभ नेत्र-रोग-नाशक उपाय, हमारे छोटे-छोटे गाँवोंमें रहने वाले पाठकों के उपकारार्थ, लिखते हैं। जिनको नेत्र-रोग हो, उन्हें नीचे लिखी हुई बातों से परहेज़ करना चाहियेः—

क्रोध, शोक, स्त्री-प्रसङ्ग, रोना, अधोवायु और मलमूत्र रोकना, नींद आने पर न सोना, आती हुई क़य (वमन) को रोकना, बारीक चीज़ों को देखना, दाँतुन करना, स्नान करना, धूप में घूमना, रातको खाना, आँखोंमें धूआँ जाने देना, बहुत बोलना, बारम्बार जल पीना, लाल कपड़ा देखना, दही, पत्तोंके साग, तरबूज़, मछली, शराब, खटाई, नमक, दाह-कारी, कड़वे, गर्म और भारी अन्नपान आदि सेवन करना।

नेत्र-रोगियोंको मूंग, जौ, लाल चाँवल, हाँड़ीका घी, लहसन, परवल, बैंगन, ककोड़ा, करेला, नया केला और नयी मूली की जड़ आदि पदार्थ पथ्य हैं।

(१) अगर आँखें दुखती हों, तो चिरचिरे की जड़ और ज़रासा सैंधानोन मिलाकर पीस लो। पीछे उस चूर्णको ताँबेके बरतन में डालकर, दहीके पानीसे खरल करके आँखोंमें आँजो।

(२) अगर बालककी आँखें दुखनी आ जावें, तो ज़रासा "धनिया" एक साफ़ कपड़ेकी पोटलीमें रख, ऊपरसे मुँह बाँधकर शीतल जलमें छोड़ दो। पीछे उस पोटलीको बालककी आँखोंपर फेरो।

(३) घीग्वारका गूदा एक माशे और अफीम एक रत्ती,—इन

दोनोंको महीन पीस, कपड़ेकी पोटली बनाकर पानीमें डालदो। पीछेसे पोटलीको पानीमें डुबो-डुबोकर आँखोंपर फेरो और एक दो बूँद दवा पोटलीमेंसे आँखों पर भी निचोड़ दिया करो। आँखोंके दुखने पर, यह नुसख़ा बहुत ही उत्तम साबित हुआ है।

(४) लोध एक माशे, भुनी फिटकरी एक माशे, अफीम आध माशे और इमलीकी पत्तियाँ चार माशे—इन चारोंको पीस और एक पोटली बना कर पानीमें डालदो। पोटलीको आँखोंपर फेरते रहो। यह नुसख़ा हमारे एक मित्रका आज़मूदा है।

(५) नीमकी कोंपलोंको पीसकर रस निकाल लो। इस रसको ज़रा गर्म करके, सुहाता-सुहाता, उस तरफ़के कानमें टपकाओ, जिस तरफ़की आँख न दुखती हो। अगर दोनों आँखें दुखती हों तो दोनों कानोंमें टपका दो। बच्चोंकी आँखें दुखने पर यह नुसख़ा अच्छा है।

(६) "चिरचिरेकी जड़" शहदमें घिसकर आँजनेसे आँखकी फूली कट जाती है।

(७) बड़के दूधमें "कपूर" मिलाकर आँजनेसे एक दो महीने तककी फूली कट जाती है।

(८) "कड़वी तूंबीका रस" शहदमें मिलाकर आँजनेसे आँख की फूली और रतौंधी आराम हो जाती है।

(९) बड़का दूध आँजनेसे नेत्र-पीड़ा फ़ौरन मिट जाती है।

(१०) अगर पलकोंकी बरौनियाँ गिर जाती हों, तो नीबूके रस में "कपूर" घोटकर लगानेसे अवश्य लाभ होता है।

(११) चिरचिरेकी जड़* एक तोला, सन्ध्या समय, भोजन

* चिरचिरेको संस्कृतमें अपामार्ग और बँगलामें अपाँग कहते हैं। यह पौधा जंगलमें आपसे पैदा होता है और प्रायः समस्त भारतमें मिलता है। इसके पत्ते ऊपरसे नर्म और पीछेसे खरदरे रहते हैं। एक-एक डण्ठल पर छै छै पत्तियाँ होती हैं। पौधेके अगले सिरे पर एक बाल निकलती है। सफ़ेद चिरचिरा दवाओंके काममें अच्छा होता है।

करनेके बाद, चबाकर सो जानेसे ३।४ दिनमें रतौंधी बिल्कुल आराम हो जाती है ।

(१२) शहदमें "केशर" घोटकर, आँखोंमें आँजनेसे आँखोंकी जलनमें बहुत लाभ होता है ।

(१३) एक साफ़ सफ़ेद कपड़ेकी कई तह करके गायके कच्चे दूधमें भिगो लो । पीछे, उस कपड़े पर ज़रासी फिटकरी पीसकर बुरक दो और उसे आँखों पर रक्खो । इससे भी आँखोंकी जलनमें बहुत कुछ आराम होते देखा गया है ।

(१४) अगर रतौंधी आती हो, तो करेलेके पत्तोंके रसमें "कालीमिर्च" घिसकर आँखोंमें आँजो । इस तरकीबसे ३।४ दिनमें ही रतौंधीमें फ़ायदा नज़र आने लगता है ।

(१५) एक यूनानी हिकमतकी किताबमें रतौंधी पर नीचे लिखे हुए उपाय लिखे हुए हैं । यद्यपि हमने इनको कभी आज़माया नहीं है; तथापि अनुमानसे ये सब उपाय ठीक मालूम होते हैं और इनमेंसे कई एकके विषयमें लोगोंसे तारीफ़ भी सुनी है; अतः हम उन्हें नीचे लिखते हैं । पाठक इनकी परीक्षा करें और ग़रीब लोगोंको लाभ पहुँचावें ।

प्याज़का जल आँखोंमें लगाने, सिरसके पत्तोंका पानी लगाने, समुद्रफलका गूदा बकरीके दूधमें घिसकर लगाने, लाहोरी नमककी सलाई आँखोंमें फेरने, दहीके पानीमें अपना थूक मिलाकर आँजने, अदरखका रस टपकाने, कालीमिर्च थूकमें घिसकर आँजने अथवा हुक्केके नेचे परकी कीट आँखोंमें आँजनेसे रतौंधी आराम हो जाती है । उपरोक्त सब तरकीबोंसे एक साथही काम न लेना चाहिये । पहले एक तरकीबसे काम निकालना चाहिये । जब एक विधिसे फ़ायदा न हो, तब दूसरी विधि पकड़नी चाहिये । कितनी ही परीक्षित और उत्तम दवा क्यों न हो, सब रोगियोंको लाभ नहीं पहुँचा सकती । यही कारण है, कि प्राचीन कालके त्रिकालज्ञ ऋषि-मुनियों ने एक-एक रोग पर सैकड़ों औषधियाँ लिखी हैं ।

(१६) भीमसेनी कपूर लड़केवाली स्त्रीके दूधमें घिसकर, आँखों में लगाने अथवा नौसादर सुरमेकी तरह आँखोंमें आँजनेसे थोड़े दिन का मोतियाविन्द आराम हो जाता है ।

(१७) काले तिलोंका ताज़ा तैल, सोते वक्त, आँखोंमें कई दिन तक डालनेसे नेत्र-रोगमें बहुत लाभ होता है ।

(१८) सहँजने के पत्तोंके रसमें "शहद" मिलाकर आँजनेसे नेत्र-रोग नाश होजाते हैं । "वैद्यजीवन"में लिखा है, कि वात, पित्त और कफकी कैसीही बीमारी आँखोंमें क्यों न हो, इस नुसख़ेसे आराम हो जाती है ।

(१९) समुद्र-फेन और सफ़ेद मिश्रीका चूर्ण, महीन पीसकर, आँखोंमें आँजनेसे, आँखकी सफ़ेदी पर जो ख़रगोशके ख़ूनके समान लाल छींटासा पड़ जाता है, अवश्य आराम हो जाता है ।

(२०) त्रिफले (हरड़, बहेड़ा, आँवला) के चूर्णमें घी और शहद मिलाकर, रातमें चाटनेसे सब तरहके आँखोंके रोग आराम हो जाते हैं; किन्तु स्त्री-प्रसङ्गसे परहेज़ करना चाहिये; क्योंकि स्त्री-प्रसङ्ग करनेसे सब प्रकारके नेत्र-रोग बढ़ जाते हैं ।

(२१) गायके गोबरमें "पीपल" घिसकर आँजनेसे रतौंधी निस्सन्देह आराम हो जाती है ।

(२२) "सोनामक्खी" शहदमें घिसकर आँखोंमें आँजनेसे फूला अवश्य आराम होजाता है ।

(२३) त्रिफलाका चूर्ण, कल्क अथवा कषाय "घी या शहद" मिलाकर सेवन करसे सब तरहके तिमिर रोग आराम होते हैं। परीक्षित है।

(२४) त्रिफला, त्रिकुटा और सैंधानोन—इन तीनोंके साथ पकाया हुआ घी नेत्रों और हृदयको हितकारी, भेदनकर्ता, दीपन और कफ-नाशक है ।

(२५) सोंठ और नीमके पत्ते तथा थोड़ा सैंधानोन, इनकी पिंडी बनाकर नेत्रों पर बाँधनेसे नेत्रोंकी सूजन, खुजली और वेदना दूर होती है।

शीतज्वर नाशक उपाय।

ज्वर अथवा बुख़ार बहुत तरहके होते हैं। उन सबका इलाज अनुभवी डाक्टर या वैद्योंसे कराना चाहिये; क्योंकि उनमें ज़रा-सी भूल होनेसे रोगीके मर जानेका भय रहता है; किन्तु शीतज्वर यानी वह ज्वर जिनमें रोगीको जाड़ा लगा करता है, अधिक भयदायक नहीं होते। जाड़ेके ज्वरोंमें रोगीको एक दो दस्त साफ़ करा देने और मामूली औषधियाँ देनेसे भी बहुधा आराम हो जाता है। ऐसे ज्वरोंमें टोने, टुटके और यन्त्रमन्त्रसे भी, हमने खुद अपनी आँखोंसे, आराम होते देखा है। अतः हम ग़रीब गाँव-वालोंके शीतज्वरनाशार्थ चन्द अच्छे-अच्छे उपाय नीचे लिखते हैं:—

(१) दो तोला नीमकी छालके काढ़ेमें धनियाँ और सोंठका चूर्ण मिलाकर, लगातार ३।४ पारी पीनेसे बहुत जल्दी ज्वर आराम होते देखा है। कुनैनसे यह नुसख़ा उत्तम है। कुनैन परिणाममें हानि करती है; किन्तु यह नुसख़ा हर हालतमें लाभ ही करता है। धनिया और सोंठ बराबर तीन-तीन माशे लेकर चूर्ण बना लेना। यह नुसख़ा सब तरहके जाड़ेसे आने वाले ज्वरोंमें चलता है।

(२) मदार या आककी जड़ दो भाग और काली मिर्च एक भाग लेकर, बकरीके दूधमें पीसो। महीन हो जाने पर, चनेके बराबर गोलियाँ बना लो। जिसे जाड़ेका बुख़ार आता हो, उसे बुख़ार चढ़ने से पहले, एक गोली जलसे निगलवा दो। भगवान्की कृपासे, २।३ पारीमें तो हर प्रकारका शीतज्वर छूट जायगा। परीक्षित है।

(३) दो तोला कुटकीके काढ़ेमें ३ माशे पीपरका चूर्ण मिला कर, ६।७ दिन पीनेसे, रोज़-रोज़ आने वाला जाड़ेका ज्वर अवश्य आराम हो जाता है।

(४) अगर चौथैया आता हो, तो रविवारको "चिरचिरेकी पत्ती" ले आओ। पीछे उसी पत्तीको पीसकर, गुड़में मिलाकर गोली बाँध लो। ज्वर आनेसे पहले एक गोली रोगीको खिला दो। इस तरह करनेसे, एक ही पारीमें, चौथैया उड़ जायगा।

(५) रविवारके दिन "चिरचिरेकी जड़" लाकर, कुमारी कन्या के हाथसे काते हुए सूतमें बाँधकर, रोगीके हाथमें बाँध दो। ईश्वर-कृपासे चौथैया नहीं आवेगा।

(६) "सफ़ेद कनेरकी जड़" रविवारके दिन, रोगीके कान पर बाँध देनेसे सब प्रकारके जाड़ेके बुख़ार आराम हो जाते हैं।

(७) बच, हरड़ और घी,—इन तीनोंको आग पर डालकर धूनी देनेसे विषम ज्वर नाश हो जाते हैं।

(८) सफ़ेद धतूरा, रविवारको उखाड़ कर, रोगीके दाहने हाथ में बाँधनेसे बहुधा, शीतज्वर एक ही दिनमें उड़ जाते हैं।

(९) उल्लूका पङ्ख और गूगल एक काले कपड़ेमें लपेट कर बत्ती सी बना लो। पीछे इस बत्तीको घीमें तर करके जलाओ और काजल पारो। यह नुसख़ा हमारा आज़मूदा नहीं है। हिकमतकी एक पुस्तकमें लिखा है कि, इस काजलके आँखोंमें आँजनेसे चौथैया ज्वर जादूकी तरह उड़ जाता है।

(१०) एक वर्षसे ऊपरके पुराने घीमें 'हींग' घोटकर सूँघनेसे, लोलिम्बराज महोदय लिखते हैं, चौथैया ज्वर ऐसे उड़ जाता है जैसे नवयौवना स्त्रियोंका मुँह देखनेसे सज्जनोंकी सज्जनता उड़ जाती है।

(११) वही वैद्यशिरोमणि लोलिम्बराज महाशय लिखते हैं, कि "अगस्त नामक वृक्षके पत्तोंका रस" सूघनेसे चौथैया ज्वर जाता रहता है।

सूचना—सब तरहके जाड़ेके ज्वरोंके नाश करनेके और भी उत्तमोत्तम परीक्षित नुसख़े और यन्त्र-मन्त्र तथा टोटके हमने "चिकित्सा-चन्द्रोदय" दूसरे भागमें खूब लिखे हैं। उनसे थोड़ी हिन्दी जाननेवाला

मनुष्य भी अच्छे वैद्यकी तरह, हज़ारों ज्वर-रोगियोंको बात-की-बातमें आराम कर सकता है; और जिसे पराया भला करके धन कमाना हो, वह यथेष्ट धन भी कमा सकता है। उस पुस्तककी भाषा प्रभृति ऐसी ही सरल है, जैसी इस "स्वास्थ्यरक्षा" की। हर मनुष्यको—चाहे वह गृहस्थ हो चाहे संन्यासी, चाहे स्त्री हो चाहे पुरुष—वह पुस्तक पास रखनी चाहिये। ६०० पेजकी सुन्दर जिल्ददार पुस्तकका दाम ५॥।) डाकखर्च ॥।)

अतिसार-नाशक औषधियाँ।

जायफल, छुहारा और शुद्ध अफीम—इन तीनोंको तीन-तीन माशे लेकर, खरलमें डालकर, नागर पानोंका रस डाल कर घोटो। जितना ही पानोंका रस सुखाया जायगा, गोलियाँ उतनी ही अच्छी बनेंगी। जब दवाएँ खूब घुट जावें तब चने-समान गोलियाँ बनालो।

जिन्हें पतले दस्त लगते हों, उन्हें एक-एक गोली, दिनमें २।३ बार, माठेके साथ निगलवाओ। खानेको हलका भोजन दो। पानी बिल्कुल थोड़ा पिलाओ। मिहनत और स्त्री-प्रसङ्गसे बचाओ। इन गोलियोंके २।३ दिन सेवन करनेसे, अतिसार रोगमें बहुत ही चमत्कार नज़र आता है।

(२) शोधा हुआ कुचला* ३ भाग और लौंग १ भाग—इन

* कुचलेके बीजोंको गोमूत्रमें उबाल लो। फिर उनके ऊपरका छिलका उतारकर फेंक दो। सबसे पीछे बीजोंके बीचों-बीचसे दो भाग करके (चीरकर) उनके अन्दरकी जिभलीसी निकालकर फेंक दो। कुचलेके बीजोंको कड़ाही वग़ैर:में रखकर भी भूनते हैं और छिलका तथा जिभली निकाल डालते हैं। मगर घीमें भूनते समय, होशियारी चाहिये कि बीज जलने न पावें।

दोनोंको अदरखके रसमें घोटकर, रत्ती-रत्ती भरकी गोलियाँ बनालो। दिनमें २।३ दफ़ा एक-एक गोली शहदमें मिलाकर रोगियोंको खिलाओ। इन गोलियोंसे वह दस्त मिट जाते हैं, जिन्हें पेचिश या मरोड़के दस्त कहते हैं।

(३) अगर पेटमें जलन होती हो और पतले दस्त लगते हों, तो "आमके वृक्षकी अन्दरकी छाल"को दहीमें पीसकर रोगीको खिलाओ।

(४) अगर आँव गिरता हो और पेटमें मरोड़े चलते हों, तो "चिरचिरेकी जड़" पानीमें घिसकर रोगीको पिलाओ।

(५) आधी रत्ती या कम अफीम पर खानेका चूना लपेटकर, रोगीको दिन-रातमें दो दफ़ा निगलवा देनेसे आँवके दस्त या पेचिश निस्सन्देह आराम हो जाती है। एक दफ़ा हमने इसका बड़ा ही आश्चर्य्यजनक प्रभाव देखा था।

(६) प्याज़के रसमें ज़रासी अफीम मिलाकर देनेसे दस्तोंकी बीमारीमें बहुत लाभ होता है।

(७) कितनी ही बार पेचिशवाले रोगियोंको केवल दही और भात खानेसे आराम होते देखा है। अगर दस्तोंके साथ ज्वर या सूजन हो, तो दही-भात न देना चाहिये।

(८) अगर किसी दस्तवाले रोगीको, दस्तोंके सिवा, प्यास तेज़ीसे लगती हो, उल्टियाँ होती हों और नींद न आती हो, तो ज़रा-ज़रा सा 'जायफल' का टुकड़ा खिलाओ। अवश्य आराम होगा।

(९) एक तोला 'जायफल'को पीस, गुड़में मिला, तीन-तीन माशेकी गोलियाँ बनालो। जिसे अजीर्ण हो, बदहज़मीसे दस्त लगते हों, उसे आध-आध घण्टेमें एक-एक गोली खिलाकर, ऊपरसे गर्म जल पिलादो। बदहज़मीके दस्त इस दवासे बहुत जल्दी आराम होते हैं।

(१०) दो माशे 'जावित्री' लेकर महीन पीस लो। पीछे उस

चूर्णको दहीमें मिलाकर बराबर ११ दिन खाओ। इस दवासे भारी से भारी, हर तरहका अतिसार निस्सन्देह आराम हो जाता है।

(११) बड़का दूध नाभिमें भर देने और नाभिके चारों तरफ़ लगानेसे दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१२) आमकी छाल, दहीके पानीमें पीसकर, नाभिके चारों तरफ़ लगा देनेसे दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१३) कुछ आँवले लेकर घीमें पीस लो। पीछे उससे नाभिके चारों तरफ एक ऊँची दीवारसी बना दो। उस दीवारके भीतर नाभि पर, अदरखका रस भर दो। थोड़ी देर इसी तरह रहने दो। यह दस्त बन्द करनेमें राजा है। पानीके समान दस्त भी इससे बन्द हो जाते हैं।

(१४) अगर जमालगोटेसे दस्त लग रहे हों, तो सवा दो माशे कतारा खिला दो; दस्त बन्द हो जायँगे।

(१५) बेलगिरी भूनकर, उसमें थोड़ी सी शकर मिलाकर खाने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

(१६) ज़रासी अफीम* मिट्टीके ठीकरे पर भून कर खानेसे पक्वातिसार अति शीघ्र आराम हो जाता है।

हिचकी रोग।

हिचकी मनुष्योंको अनेक बार उठ आती है और साधारण उपायोंसे मिट भी जाती है, किन्तु जब वह किसी ऐसे मनुष्य को हो जाती है, जिसके वातादि दोष खूब सञ्चय हो गये हों अन्न छूट गया हो, जिसको दूसरे रोगोंने घेरकर जीर्ण कर डाला हो,

* अफीमकी मात्रा रोगीकी शक्ति और उम्र आदि देखकर देनी चाहिये। यद्यपि यह कितने ही रोगोंमें अमृतका काम करती है, मगर ज़रासी भूल होनेसे रोगीको यमालय तक पहुँचा देती है। इसकी मात्रा सरसोंके दानेसे लेकर एक रत्ती तक है।

जो अत्यन्त मैथुन करने वाला हो और जो बूढ़ा हो; तब वह प्राणनाश करके ही पीछा छोड़ती है । ज्वर रोगमें हिचकीका पैदा होना और यमराजका बुलावा आना एक ही बात है । आयुर्वेदमें लिखा हैः—

कामं प्राणहरा रोगा बहवोनतुते तथा ।
यथा श्वासश्चाहिक्का च हरतः प्राणमाशुवै ॥

"मनुष्यके प्राण नाश करनेवाले हैज़ा और सन्निपात वग़ैरः अनेक रोग हैं; किन्तु श्वास और हिचकी जितनी जल्दी प्राणनाश करते हैं और रोग उतनी जल्दी नहीं करते ।"

बङ्गसेनमें लिखा हैः—

यथाग्निरिक्षोः पवनानुवृद्धोः वज्रं यथा वा सुरराजमुक्तम् ।
रोगास्तथैते खलुदुर्निवाराः श्वासः सहिक्काच विलम्बिका च ॥

"जिस तरह हवाके ज़ोरसे बढ़ी हुई ईखकी अग्नि और इन्द्रके हाथसे छूटा हुआ वज्र दुर्निवार हैं; वैसे ही श्वास, हिचकी और विलम्बिकाका आराम होना कठिन है ।"

हिचकीके पैदा होनेके सबब ।

दाहकारक, देरसे पचनेवाले, अभिष्यन्दी और रूखे भोजन करने; शीतल जल पीने; शीतल जलमें स्नान करने; धूल, धूआँ और पवन के सेवन करने; बोझा ढोने; बहुत रास्ता चलने; मल-मूत्र आदि वेगोंके रोकने और व्रत-उपवास आदि करनेसे श्वास, खाँसी और हिचकी रोग पैदा होते हैं ।

यद्यपि हिचकी रोग ऐसा भयंकर है; तथापि हम चन्द अच्छे-अच्छे उपाय लिखते हैं, जिनसे बहुत कुछ लाभ पहुँचनेकी सम्भावना है ।

हिचकीका इलाज ।

(१) बाज़-बाज़ वक्त केवल "शहद" चाटनेसे असाध्य हिचकी आराम हो जाती है ।

(२) काले उड़दके बारीक चूर्णको चिलममें रखकर पीनेसे हिचकी आराम होती है; लेकिन आगका अङ्गारा ऐसा लेना चाहिये, जिसमें धूआँ न हो।

(३) मोरका पङ्ख जला हुआ तीन माशे लेकर, शहदमें मिलाकर चाटनेसे हिचकी आराम होती है।

(४) छप्परकी पुरानी रस्सी चिलममें रखकर पीनेसे हिचकी आराम होती है।

(५) आमके सूखे पत्ते चिलममें रखकर पीनेसे हिचकी आराम होती है।

(६) पोदीनेमें शक्कर मिलाकर चबानेसे हिचकी आराम होती है।

(७) चाँवलके गर्म भातमें घी डालकर खानेसे हिचकीमें लाभ होता है।

(८) सैंधानोन जल या घीमें पीसकर हिचकी वालेको सुँघाने से हिचकी आराम हो जाती है।

(९) हाथ-पाँव बाँध देने, श्वास रोकने, प्राणायाम करने, अकस्मात् डराने या गुस्सा दिलाने अथवा खुशीकी बात कह देनेसे, अक्सर, हिचकी आराम हो जाती है।

(१०) बकरीके दूधमें सोंठ औटाकर, रोगीको वह दूध पिलाने से हिचकी आराम हो जाती है। परीक्षित है।

(११) मक्खीकी विष्ठा, दूधमें पीसकर, सुँघाने या सोंठको गुड़में मिलाकर सुँघानेसे हिचकी आराम हो जाती है।

दन्त-रोगनाशक औषधियाँ।

दाँतोंमें दर्द अक्सर सर्दी,बादी या गर्मीसे हुआ करता है। लोग सर्दीके दर्दमें ठण्डी दवा और गरमीके दर्दमें गर्म दवा इस्तैमाल करते हैं। ऐसा करनेसे दन्त-पीड़ा घटनेके बजाय बढ़ जाती है। इस वास्ते हम गर्मी-सर्दीके पहचानने की सहज तरकीबें लिखते हैं:—

गर्म जल मुखमें रखनेसे यदि दाँतोंका दर्द कम हो जाय, तो जानना चाहिये कि दर्द सर्दीसे है। अगर शीतल जल मुखमें रखनेसे दन्त-पीड़ा कम हो जाय, तो दाँतोंका दर्द गर्मीसे समझना चाहिये।

(१) चिरचिरेकी पत्तियोंका रस निकाल कर, दाँतोंमें मलनेसे दन्तशूल आराम हो जाता है।

(२) दाँत या दाढ़के तले 'कपूर' रखनेसे दाँतका दर्द आराम हो जाता है और कीड़े भी मर जाते हैं।

(३) पीपल, ज़ीरा और सैंधानोन पीसकर, दाँतोंमें मलनेसे, दाँतोंका दर्द, उनका हिलना और मसूढ़ोंका फूलना आराम हो जाता है।

(४) हल्दीको महीन पीसकर, उससे दाँतोंको मलो और थोड़ी सी हल्दी एक कपड़ेमें रखकर दर्दवाले दाँतके नीचे रक्खो, इससे दर्द आराम हो जायगा।

(५) अगर सर्दीसे दाँतोंमें दर्द हो, अदरखपर नमक लगाकर दाँतोंके नीचे रक्खो।

(६) अगर दाँतोंमें कीड़े हों और उनके कारण दाँतोंमें छेद हो गये हों, तो छेदोंमें कपूर भर दो। इससे सब कीड़े मर जायँगे और छेद बढ़ने न पावेंगे।

(७) अगर ज्वारके दानेके बराबर 'नौसादर' रूईमें लपेटकर

दाँतके नीचे रक्खो और मुँह नीचा करो, तो मुँहसे ख़राब जल निकलकर दन्तपीड़ा आराम हो जायगी।

(८) प्याज़ और कलौंजी,—दोनों समान भाग लेकर चिलममें रक्खो। ऊपरसे आग रखकर तमाखूकी तरह पीओ। इस तरकीबसे मसूढ़ोंकी सूजन और दाँतोंका दर्द आराम हो जायगा।

(९) अकरकरा और कपूर बराबर-बराबर लेकर पीस लो। पीछे इसे दाँतोंपर मलो। इस नुसख़ेसे हर तरहके दाँतोंके दर्द आराम हो जायँगे।

(१०) अगर मसूढ़ोंके फूलनेसे बहुत दर्द हो, तो गुनगुने जलके गरगरे या कुल्ले करो।

(११) अगर खटाई खानेसे दाँत आम गये हों, तो नमक पीस-कर दाँतोंपर मलो।

(१२) बारहसिंगेका सींग जलाकर पीस लेने और उसीसे दाँत माँजनेसे दाँत ख़ूब साफ़ और मज़बूत हो जाते हैं।

(१३) मसूरको जलाकर दाँतोंपर मलनेसे दाँत साफ़ हो जाते हैं।

(१४) सीपको जलाकर दाँत मलनेसे भी दाँत मोतीकी लड़ीके समान हो जाते हैं।

(१५) माजूफलको महीन पीसकर दाँतोंपर मलनेसे दाँत मज़बूत हो जाते हैं और उनसे ख़ून आना बन्द हो जाता है।

(१६) जामुनकी लकड़ी, कचनारकी लकड़ी और मौलसिरीकी लकड़ी,—इन तीनोंमेंसे जो मिले, उसे जलाकर राख कर लो। इनमेंसे किसी एककी राखसे रोज़ दाँत मलनेसे, दाँतोंसे ख़ून आना बन्द हो जाता है।

(१७) भुनी हुई फिटकरी एक भाग, भुना हुआ तूतिया चौथाई भाग और कत्था डेढ़ भाग, इनको कूट-पीसकर मञ्जन बनाने और इसी मञ्जनसे दाँत मलनेसे दाँत मज़बूत हो जाते हैं।

(१८) नौसादर और चूना मिलाकर पानीमें घोल, गाढ़ा-गाढ़ा सूँघनेसे दाँतोंका दर्द कम हो जाता है।

अजीर्णनाशक उपाय।

अत्यन्त जल पीने, विषम भोजन करने, मलमूत्र आदिके वेगोंको रोकने, रातको जागने और दिनमें सोनेसे; स्वभावके अनुकूल और हलका भोजन भी नहीं पचता। इनके सिवा पराई सम्पत्ति देखकर जलने, डर या गुस्सा करने, लोभ करने, रञ्ज-शोक करने तथा दीनता आदि मानसिक कारणोंसे भी खाया हुआ भोजन भली भाँति नहीं पचता।

बङ्गसेनमें लिखा है, कि जिनकी इन्द्रियाँ वशमें नहीं हैं, जो जानवरोंकी भाँति बे-प्रमाण खाते हैं, उन लोगोंको ही अजीर्ण पैदा होता है। अजीर्ण अनेक रोग पैदा करता है। अजीर्णके नाश हो जानेसे सब रोग नाश हो जाते हैं। मूर्च्छा, प्रलाप, वमन, मुँहसे लार गिरना, ग्लानि और भ्रम तथा मरण—ये सब अजीर्णके उपद्रव हैं।

हम अजीर्ण और मन्दाग्निके नाशार्थ चन्द अच्छे-अच्छे नुसखे नीचे लिखते हैं। पाठक उन्हें यथाविधि बनाकर खावें:—

हिंगाष्टक चूर्ण।

सोंठ, कालीमिर्च, पीपर, अजमोद, सैंधानोन, सफ़ेद ज़ीरा और स्याह ज़ीरा,—ये सातों चीज़ बराबर-बराबर लेकर कूट-पीस लो। पीछे सब चीज़ोंके आठवें भागके बराबर हींग लो। हींगको घीमें भूनकर चूर्णमें मिला दो। बस, यही "हिंगाष्टक चूर्ण" है।

इस चूर्णमेंसे ३ या ४ माशे चूर्ण घीके साथ मिलाकर, पहले एक ग्रास अथवा पहले पाँच ग्रासोंके साथ खानेसे खूब भूख बढ़ती है और किसी-किसीके मतसे वायु-गोला भी नाश हो जाता है। जिनको भूख न लगनेकी शिकायत रहती हो, वह इसे अवश्य खावें।

महा अजीर्ण नाशक चूर्ण ।

इमली (सूखी), अम्लवेत, चीता, हरड़, सौंठ, गोलमिर्च, पीपर, सैंधा नमक, काला नमक, मनिहारी नमक, वायबिडङ्ग, स्याह ज़ीरा, सफ़ेद ज़ीरा, अजमोद और अजवायन,—इन पन्द्रह चीज़ोंको बराबर-बराबर बाज़ारसे लाओ। पीछे कूट-पीसकर कपड़-छन कर लो और एक बोतलमें भरकर काग लगाकर रख दो।

इसकी मात्रा १ माशेसे ४ माशे तक है। इसे फाँककर थोड़ा ताज़ा या गर्म जल पीना चाहिये। दोनों भोजनके पीछे, नित्य खानेसे भोजन भली भाँति पच जाता और भूख खुलकर लगती है। अगर यह चूर्ण अजीर्ण पर सेवन किया जाय, तो पत्थर-समान अजीर्ण को भी भस्म कर देता है।

लवणभास्कर चूर्ण ।

समन्दर नोन ८ तोले, सञ्चर नोन ५ तोले, सूखा अनारदाना ४ तोले, छोटी इलायचीके बीज आधा तोला, दालचीनी आधा तोला और बिड़ नोन, सेंधा नोन, धनिया, पीपर, पीपरामूल, काला ज़ीरा, तेजपात, नागकेशर, तालीसपत्र, अम्लवेत, कालीमिर्च, सफ़ेद ज़ीरा और सौंठ हरेक दो-दो तोले लो। पीछे इन अठारह दवाओंको कूट-पीसकर महीन छान लो और शीशीमें भरकर रख दो।

इस चूर्णकी मात्रा १ माशेसे ४।५ माशे तक की है। इसके सेवन करनेसे तिल्ली, वायु गोला, मन्दाग्नि, बादी बवासीर, संग्रहणी, दस्त-क़ब्ज़, भगन्दर, पेट और समस्त शरीरकी सूजन, पेटका दर्द, श्वास और आमवात आदि बीमारियाँ आराम होती हैं। कैसाही भारी पेट का रोग हो, इसके विश्वासपूर्वक, लगातार, सेवन करनेसे अवश्य आराम हो जाता है। यह चूर्ण और चूर्णोंकी तरह गरम नहीं, किन्तु मातदिल है; अतः मर्द, स्त्री और बालक सबको सिवाय लाभके हानि नहीं करता। दिनमें तीन दफ़ा—सवेरे, दोपहर और शामको—खाना

चाहिये। गृहस्थोंको यह चूर्ण बनाकर अवश्य काममें लाना चाहिये। वक्त पड़ने पर यह बड़े भारी वैद्यका काम देता है।

दस्तक़ब्ज़में इसे गर्म जलसे; अजीर्ण, खट्टी डकारों या जी मिच-लानेमें ताज़ा जलसे अथवा अर्क़ सौंफसे तथा संग्रहणी, बवासीर और मन्दाग्निमें गायकी छाछसे लेना चाहिये।

अजीर्णनाशक चूर्ण।

सोंठ ५ भाग, पीपर ४ भाग, अजमोद ३ भाग, अजवायन २ भाग, सैंधानोन १ भाग और हरड़ १५ भाग—इन सब दवाओंको कूट-पीस कर छान लो और शीशीमें भरकर रख दो। इसकी मात्रा १ से ५ माशे तक है। इसे ताज़ा जलसे लेना चाहिये। इसके सेवन करने से पेटकी गुड़गुड़ाहट, आम रोग, पेटका दर्द, दस्त साफ़ न होना और वायुगोला आदि नाश होते हैं और पत्थर समान अजीर्ण भी नाश हो जाता है।

अग्निमुख चूर्ण।

हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, अदरख ४ भाग, अज-वायन ५ भाग, हरड़ ६ भाग, चीता ७ भाग और मीठाकूट आठ भाग ले लो। पीछे सबको मिलाकर कूट-पीस लो और छानकर शीशीमें भर दो।

इस वात नाशक अग्निमुख चूर्णको दहीके पानी या निवाये जलके साथ सेवन करनेसे उदावर्त्त, अजीर्ण, तिल्ली और पेटके रोग नाश हो जाते हैं। जिसका शरीर गलता है और जो बवासीरसे दुखी है, उसके लिये यह चूर्ण अमृत है। यह चूर्ण अग्निदीपक, कफनाशक और गोले को नष्ट करनेवाला है। यह 'अग्निमुख चूर्ण' कभी निष्फल नहीं जाता।

फुटकर उपाय।

(१) अगर पेट फूल रहा हो और दस्तक़ब्ज़ हो, तो नीबूके रसमें "जायफल" घिसकर चाटो। दस्त साफ़ होकर पेट हलका हो जायगा।

(२) नीबूके रसमें "केशर" घोटकर पीनेसे अजीर्णमें बड़ा लाभ होता है।

(३) अगर केला खानेसे अजीर्ण हो गया हो, तो इलायची खा लो।

सूचना—अगर आप अजीर्ण, मन्दाग्नि, अतिसार, संग्रहणी और हैज़ा पर उत्तमोत्तम नुसखे चाहते हैं, तो "चिकित्सा-चन्द्रोदय" तीसरा भाग देखिये।

विशूचिका या हैज़ा।

हैज़ेसे बचनेके उपाय।

हैज़े का नाम सुनते ही लोगोंकी धोती ढीली हो जाती है। जहाँ यह फैलता है, नित्य सैकड़ों जीवोंकी सफ़ाई करने लगता है। बहुधा अच्छे-अच्छे डाक्टर-वैद्योंकी दवाएँ भी इस दुष्ट रोगके दमन करनेमें पीठ दिखा देती हैं। अतः अङ्गरेज़ोंकी इस कहावतके अनुसार, कि 'Prevention is better than cure' अर्थात् इलाज करनेकी अपेक्षा रोगका रोकना अच्छा है, मनुष्योंको रोगसे बचनेके उपाय करने चाहियें। हम नीचे हैज़ेसे बचनेके थोड़ेसे उपाय अपने पाठकोंके उपकारार्थ लिखते हैं। आशा है, कि पाठकवर्ग इनके अनुसार चलकर, अपने दुष्प्राप्य मानव-जीवनकी रक्षा करके, हमारे परिश्रमको सार्थक करेंगेः—

(१) अगर आपके नगर या गाँवमें हैज़ा फैल रहा हो, तो कड़वे नीमके पत्ते एक तोला, कपूर एक रत्ती और हींग एक रत्ती,—इन तीनों चीज़ोंको पीसकर एक गोली बना लो। पीछे इस गोलीमें ६ माशे गुड़ मिलाकर, रातको सोनेके पहले, खा जाओ। जबतक हैज़े का भय रहे, रोज़ इसी तरह गोली बना कर रातको खाया करो। अगर यह गोली आप अपने गाँवमें सबको बता देंगे, तो आपको पुण्य होगा।

इस गोलीके नित्य खाने वाले पर हैज़ा अपना हमला नहीं करता, यह बात आज़माकर देख ली गयी है ।

दूसरा उपाय ।

रातको जब खाना खा चुको, तब थोड़ीसी 'प्याज़' कूटकर उस का रस निकाल लो। उसमें १ चने बराबर हींग, १॥ माशे सौंफ और १॥ माशे धनिया मिलाकर खा जाओ। हैज़ेके समय रोज़ रातको, अच्छे शरीरमें, यह नुस्खा इस्तैमाल करनेसे हैज़ा कदापि न होगा। इस तरकीबके सिवा नीचे लिखी हुई बातोंपर भी अमल करना ज़रूरी हैः—

(२) बासी भोजन मत करो, ख़ासकर तेलके बड़े, पकौड़ी आदि न खाओ ।

(३) जल साफ़ पीओ और अधिक मत पीओ; क्योंकि दूषित जल पीने या लोटेके लोटे जल झुकानेसे भी हैज़ा हो जाता है ।

(४) नियत समय पर भोजन करो। कभी कम और कभी अधिक भोजन मत करो ।

(५) दिनमें न सोओ और रातमें न जागो ।

(६) किसी तरहका नशा मत करो । विशेषकर मदिरा (शराब) मत पीओ । यदि नशा ही करना हो, तो बहुत हलकीसी "भङ्ग" पीओ। देखा गया है, कि हलकीसी भङ्ग पीनेवालोंको हैज़ा नहीं होता।

(७) कैसा ही भारी नुक़सान या और कोई दुर्घटना हो जाय, किन्तु हैज़ेके मौसममें शोक मत करो ।

(८) गर्म स्थानसे आकर एकाएकी ठण्डी जगहमें न घुस जाओ और कहींसे आकर गर्म देहमें झटपट शीतल जल मत पीलो ।

(९) हर रोज़ शीघ्र पचनेवाला खाना खाओ और जहाँ तक हो सके कुछ कम खाओ । रातमें इस बात पर ज़ियादा ध्यान रक्खो; क्योंकि रातका भोजन कठिनतासे पचता है और अजीर्ण हो जाता है । अजीर्ण ही हैज़ेकी जड़ है ।

(१०) हैज़ेके मौसममें कपूरका चिराग़ जलाओ। हाथ, जेब या रूमालमें कपूर रक्खो और उसे बार-बार सूँघो।

(११) मकानको ख़ूब साफ़ रक्खो। मकानके मैले रखनेसे हवा बिगड़ जाती है। बिगड़ी हुई हवा और मैले जलसे ही प्रायः हैज़ा हुआ करता है।

(१२) अगर बहुत ही ज़ोरसे बीमारी फैल रही हो और मनुष्य पर मनुष्य मरते हों, तो अपने वास-स्थानको छोड़कर चन्द रोज़के लिये ऐसे स्थानमें जा बसो, जहाँ कुछ बीमारी न हो और जहाँका जल-वायु स्वास्थ्यके लिये लाभदायक हो। स्थान छोड़ देनेसे अनेकानेक मनुष्योंकी जानें बच जाती हैं। यही कारण है, कि जब अङ्गरेज़ोंकी छावनीमें हैज़ा हो जाता है; तब वह लोग पलटनको लेकर जंगल में जा पड़ते हैं।

(१३) हैज़ेके समयमें, तेज़ दस्तावर दवा भूलकर भी न लो और हैज़ेसे लोगोंको मरते देखकर कभी भयभीत मत हो। हैज़े और प्लेगसे जो डरते हैं, वही मरते हैं।

हैज़ेके लक्षण।

हैज़ेकी प्रथम अवस्थामें रोगीका जी मिचलाता है और फिर बारम्बार वमन और पतले दस्त होते हैं। दूसरी अवस्थामें; जीभमें काँटे पड़ जाते हैं, प्यासका ज़ोर बढ़ जाता है, नाड़ीकी चाल मन्दी पड़ने लगती है और कुछ-कुछ बेहोशी होने लगती है। तीसरी अवस्थामें एकदम होश-हवास नहीं रहता, संज्ञा नाश हो जाती है, हाथ-पैर ठण्डे पड़ जाते हैं और उनमें तशन्नुज या बाँइटे आने लगते हैं, आँखें अन्दरको घुस जाती हैं, होठ और नाख़ून कुछ कालेसे वा नीले पड़ जाते हैं और हिचकियाँ चलने लगती हैं तथा पेशाब नहीं उतरता।

असाध्य रोगके लक्षण।

रोगीके हाथ-पैरोंमें ऐंठन अधिक हो, आवाज़ बैठ गई हो, बल बिल्कुल घट गया हो, भीतरसे शरीर जलता हो और ऊपरसे ठण्ड

लगती हो, बेचैनीके मारे रोगी घबराता हो, प्यासके मारे गलेमें काँटे पड़ गये हों, पेशाब न उतरता हो, साँस रुक-रुक कर आता हो या साँस लेते समय गला खर-खर करता हो, नाड़ी रुक-रुक कर चलती हो और हिचकियाँ आती हों—अगर ये लक्षण हों तो समझना चाहिये, कि रोगी शायद ही बचेगा। ऐसे रोगीके आराम होनेकी पक्की आशा नहीं करनी चाहिये।

अगर उपरोक्त लक्षणोंके सिवा—रोगीके हाथ-पाँवोंके नाख़ून, दाँत और होठ नीले या काले हो गये हों, बिल्कुल होश न हो, आँखें भीतर घुस गयी हों और हाथ-पैरोंके जोड़ ढीले पड़ गये हों, तो समझना चाहिये, कि रोगी कदापि न बचेगा। अगर ऐसे लक्षणोंवाला रोगी बच जाय, तो समझना चाहिये कि, उसने फिरसे नया जन्म लिया है।

साध्य रोगके लक्षण।

अगर रोगीकी वमन बन्द हो जायँ, थोड़ी-थोड़ी नींद आने लगे, शरीर गर्म बना रहे, रोगी तीन चार दिन निकाल जाय और बीचमें कोई वात-कफका उपद्रव न उठे, तो जानना चाहिये कि रोगी अवश्य आराम हो जायगा।

हैज़ेवालेकी सेवा-शुश्रूषा।

हैज़ेके रोगीको खूब साफ़ कमरेमें साफ़ बिछौने पर सुलाओ और उसका पाख़ाना तथा क़य जल्दी-जल्दी साफ़ करवा दो; ताकि घरकी हवा न बिगड़ने पावे। उसके पास थोड़ासा कपूर रख दो और उसे बारम्बार कपूर सुँघाते रहो तथा रोगीको धैर्य्य देते रहो और घबराने मत दो। अगर नज़दीक ही कोई अनुभवी और नामी वैद्य हकीम या डाक्टर मिले, तो उसका इलाज कराओ। यदि वैद्य हकीम न मिले, तो हमारी नीचे लिखी हुई तरकीबोंसे काम निकालो। असल इलाज तो तभी हो सकता है, जब कि चतुर चिकित्सक रोगीके पास हो; मगर

वैद्य-हकीमके न मिलने पर, कुछ-न-कुछ उपाय तो अवश्य ही करना चाहिये। यदि थोड़ी-सी अक्लसे काम लिया जाय, तो हमारी नीचे लिखी हुई दवाइयों और तरकीबोंसे अनेक रोगी बच सकते हैं:—

हैज़ेकी गोलियाँ।

अफ़ीम, जायफल, लौंग, केशर और कपूर,—इन पाँचों चीज़ोंको छः-छः माशे, बराबर-बराबर लेकर खरलमें डालकर खूब घोटो। पीछे दो-दो रत्तीकी गोलियाँ बना लो।

जब तक दस्त और वमन आराम न हो जायँ, तब तक एक-एक घण्टे पर एक-एक गोली "गर्म जल"के साथ रोगीको निगलवाओ। कम उम्रवालोंको आधी गोली दो। ये गोलियाँ आज़माई हुई हैं। इनसे हैज़ेमें अवश्य उपकार होगा। जब रोगीको प्यास लगे, तब थोड़ा-थोड़ा जल दो। आराम हो जाने पर, जब खूब भूख लगे, तब साबूदाना पका कर खिलाओ।

कुचलेकी गोलियाँ।

शोधा हुआ कुचला* ६ माशे, अफ़ीम ६ माशे, और सफ़ेद गोलमिर्च ६ माशे,—इन तीनोंको मिलाकर अदरखके रसमें घोटो, पीछे एक-एक रत्तीकी गोलियाँ बना लो। जब रोगीको गोली देनेका काम पड़े, तब हरेक गोलीमें दो माशे सोंठका चूर्ण और इतना ही गुड़ मिलाकर रोगीको खिलाओ। ये गोलियाँ हैज़ा और अतिसार दोनोंमें फ़ायदेमन्द साबित हुई हैं। अतिसारमें दिनमें तीन या चार गोली दो। मगर हैज़ेमें, रोगका ढंग देखकर, घण्टे-घण्टे या दो-दो घण्टेमें गोली दो।

आककी गोलियाँ।

मदार यानी आककी जड़ दो तोला लाकर, उसमें दो तोला ही अदरखका रस डालो और उन दोनोंको खरलमें डालकर खूब घोटो।

---

* कुचला शोधनेकी तरकीब इसी पुस्तकके २६७ वें सफ़ेके फुट नोटमें देखो।

जब मसाला गोली बनाने लायक़ घुट जाय, तब गोल मिर्चके समान गोलियाँ बना लो । दो-दो या तीन-तीन घण्टेपर, एक-एक गोली हैज़ेवाले रोगीको खिलाओ। बाज़-बाज़ समय, इन गोलियोंसे मरते हुए आदमी भी बच गये हैं।

हैज़ेके आराम करनेके सरल उपाय ।

(१) नीला कपड़ा जलाकर उसकी राख मनुष्यके पेशाबमें मिलाकर पीओ। सुना है, कि हैज़ेके आसार नज़र आते ही बहुत आदमी अपना पेशाब पी लेते हैं और हैज़ेसे बच जाते हैं।

(२) अगर हैज़ा हो जाय और कोई दवा या हकीम-वैद्य न मिले, तो प्याज़ कूट-कूटकर उसका रस निकालो और हैज़ेवालेको छः-छः माशे रस, घण्टे-घण्टेमें, उस वक्त तक पिलाओ, जब तक कि वह आराम न हो जाय।

उपद्रव शान्तिके उपाय ।

(१) प्यास ।

अगर प्यासका ज़ोर न घटे, तो अर्क़ सौंफ आधा पाव, अर्क़ गुलाब एक छटाँक, अर्क़ पोदीना एक छटाँक और पानीकी बर्फ़ आधा पाव—इन चारोंको या इनमेंसे जो वक्त पर मिल सके, एक मिट्टीके कोरे बर्तनमें मिलाकर रख लो। जब रोगी पानी माँगे, तब रुपया रुपया भरके अन्दाज़से रोगीको यही अर्क़ पिलाते रहो। इस नुसख़ेसे प्यास तो अवश्य ही कम हो जायगी; साथ ही वमनमें भी फ़ायदा होगा।

(२) अगर ऊपरके अर्क़ वग़ैरः न मिलें, तो धुली हुई भाँग दो रत्ती, सौंफ दो माशे और छोटी इलायची एक माशे,—इन सबको पीसकर, एक मिट्टीके बर्त्तनमें, आधा सेर ताज़ा जलमें कपड़ेसे छान लो। इसमेंसे ज़रा-ज़रासा पानी रोगीको २५।३० बार पिलाओ। इस भङ्ग-जलके पीनेसे प्यास मिटकर पेशाब साफ़ होगा।

(३) अगर भङ्ग-जल न बन सके, तो ज़रा-ज़रासा "जायफल" का टुकड़ा रोगीको खिलाओ अथवा जायफलको कुचल कर काढ़ा बना लो और वही रोगीको पिलाओ। इससे प्यास अवश्य ही कम हो जायगी।

(२) वमन।

अगर उपरोक्त दवाओंसे वमन यानी उल्टी होना बन्द न हो, तो चौकोर पतले काग़ज़ पर राई पीसकर लपेट दो। पीछे उस राईके काग़ज़को पेट पर चिपका दो। जब जलन होने लगे, तब उसे उतार डालो। इस तरकीबसे वमन बन्द हो जाती है।

(३) शरीरकी ऐंठन।

अगर हाथ-पैरोंमें बाँइटे आते हों, शरीर शीतल हो गया हो और नाड़ीकी चाल मन्दी पड़ गई हो, तो हाथोंकी कलाई और पैरोंकी एड़ियों पर राईके पलस्तर रख दो। अगर मिल सके, तो विषगर्भ तेल, तारपीनका तेल और कपूर,—इन तीनोंको मिलाकर समस्त शरीर या हाथ-पैरोंमें, ज़रूरतके माफ़िक़, मलते रहो। इस तेलकी मालिश उस समय बन्द करो, जब नाड़ी चलने लगे, बाँइटे आना बन्द हो जावे और शरीरमें गर्मी आ जाय। यह तरक़ीब इस समय खूब काम देती है।

(४) पेशाब खोलना

अगर दस्त, क़य और प्यास वग़ैरः कम हो जावें या बिल्कुल बन्द हो जावें, लेकिन रोगीका पेशाब न खुला हो, तो ग़फ़लत छोड़ कर फौरन उसके पेशाब खोलनेकी तरकीब करनी चाहिये।

(१) साफ़ साबुन ६ माशे, कलमी शोरा ६ माशे और कपूर २ माशे,—इन तीनोंको पानीमें खूब फेंटकर एक जीव कर लो। पीछे इस पानीको काँचकी छोटी सी पिचकारीमें भरकर, रोगीकी पेशाबकी

इन्द्रियके मुँहमें लगाकर छोड़ दो। जब तक पेशाब न उतरे, तब तक २।३ बार पिचकारी लगाओ। अवश्य ही पेशाब खुल जायगा।

(२) राईका पलस्तर कमर पर रक्खो अथवा ज़रासा कपूर मूत्रेन्द्रियके मुँहपर रक्खो।

(३) टेसूके फूल आधी छटांक और कलमी शोरा आधी छटाँक इन दोनों चीज़ोंको पत्थरकी सिल पर पानीसे महीन पीसकर रोगी के पेड़ू पर रख दो। अगर आध घण्टेमें पेशाब न खुल जाय, तो यही लेप फिर पेड़ूपर लगा दो।

(४) केवल "कलमी शोरा" दो तोला लेकर, पानीमें महीन पीस लो। पीछे एक साफ़ कपड़ेकी पट्टी उसी शोरेके जलमें तर करके, नाभिके नीचे पेड़ू पर पर रख दो। इससे भी पेशाब खुल जायगा।

स्तम्भन वटी।

अकरकरा, सोंठ, लौंग, केशर, पीपर, जायफल, जावित्री और सफ़ेद चन्दन,—इनमें से हरेक छः छः माशे लो और अफ़ीम दो तोले लो। पहले अकरकरा वग़ैरः को कूट-पीस कर महीन चूर्ण कर लो। पीछे चूर्णमें अफीम मिला दो और आधी-आधी रत्तीकी गोलियाँ बना लो। एक गोली शहद के साथ खाकर ऊपरसे दूध-मिश्री पीओ। ये गोलियाँ स्तम्भनके लिये अच्छी हैं।

उपदंशके घावोंकी मलहम।

कत्था दो माशे, सेलखड़ी दो माशे, नीला-थोथा एक रत्ती, एक नग सड़ी सुपारीकी राख और एक नग पीली कौड़ी की राख,—इन सबको कूट-पीसकर महीन कपड़ेमें छान लो। पीछे दो तोले गायके घी या मक्खनको १०८ बार काँसीकी थाली में धो लो। धुले हुए घीमें उपरोक्त चीज़ें मिलाकर एक बर्त्तनमें रख दो। इस मलहमके लगानेसे गर्मीके घाव अवश्य मिट जाते हैं।

सफ़ेद कनेरकी जड़, पानीमें घिसकर, घावों पर लगानेसे उपदंश की असाध्य पीड़ा भी शान्त हो जाती है।

बिच्छूका ज़हर उतारनेके उपाय।

पहाड़ी देशों और मारवाड़ प्रान्तमें बिच्छू बहुतायतसे होते हैं। बाज़-बाज़ बिच्छू तो ऐसे ज़हरीले होते हैं, कि उनके काटनेसे आदमी मूर्च्छित हो जाता और कभी-कभी मर भी जाता है। अतः हम अपने पाठकोंके उपकारार्थ बिच्छूके ज़हर उतारनेके चन्द उपाय नीचे लिखते हैं:—

(१) सत्यानाशीकी जड़की छाल, पानमें रख कर, खिलानेसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है। मगर इसके साथ ही प्याज़के दो टुकड़े करके बिच्छूके डङ्क पर लगाने चाहियें।

(२) सफ़ेद कनेरकी जड़, पानीमें घिसकर, बिच्छूके डङ्कपर लगाओ और घी पिलाओ। इस तरकीबसे साँप और बिच्छू दोनों का विष उतर जाता है।

(३) कपासके पत्ते और राई, एक साथ पीसकर डंकपर लेप करनेसे बिच्छूका ज़हर उतर जाता है। अगर रविवारके दिन कपास की जड़ खोदकर निकाल लाई जावे और बिच्छूके काटे हुए रोगीको चबानेको दी जावे, तो और भी जल्दी फ़ायदा हो।

(४) कड़वे नीमके पत्ते या नीमके फूल चिलममें रखकर, ऊपर से बिना धूएंका अङ्गारा रखकर, तमाखूकी तरह पीनेसे बिच्छूका विष उतर जाता है।

(५) जिस शख्सको बिच्छूने काटा हो, उसे कड़वे नीमके पत्ते चबानेको दो और उससे कह दो, कि मुँह बन्द रक्खे यानी मुँहकी भाफ बाहर न आने दे। पीछे कोई दूसरा आदमी उसके उस कान में फूँक मारे, जिस तरफ़ बिच्छूने काटा न हो। जिस तरफ़ बिच्छूने काटा हो, उस तरफ़के कानमें फूंक न मारे।

(६) कुचलेका बीज या जड़ पानीमें घिसकर बिच्छू और डाँस आदि ज़हरीले जानवरोंके डंकपर लगानेसे ज़हर उतर जाता है।

(७) चिरचिरेकी जड़ पानीमें घिसकर, काटे हुए स्थान पर लगाओ। साथ ही चिरचिरेकी जड़ पानीमें घिसकर घोल दो और वही पानी बारम्बार थोड़ा-थोड़ा बिच्छू काटे हुए आदमीको पिलाओ। जब वह पानी रोगीको कड़वा लगने लगे, तब समझ लो कि विष उतर गया।

(८) तीन चार रत्ती कपूर पानमें रखकर खिलानेसे भी बिच्छू आदि ज़हरीले जानवरोंका ज़हर उतर जाता है।

सर्प-विष उतारनेके उपाय।

जो शख़्स यह चाहे, कि मुझे साँपका विष न चढ़े, उसे हर रोज़ सवेरे कड़वे नीमके पत्ते चबानेकी आदत डालनी चाहिये। जो शख़्स, बिना चूके, रोज़ नीमके पत्ते चबाता है, उस पर निस्सन्देह सर्प-विष असर नहीं करता।

(१) अगर किसी मनुष्यको साँपने काटा हो, तो उसे कड़वे नीमके पत्ते, नमक और कालीमिर्च चबानेको दो। यदि उसे नीमके पत्ते, कड़वे न मालूम हों, तो समझना चाहिये, कि अवश्य सर्पने काटा है। जबतक ज़हर न उतर जाय, बराबर नीमके पत्ते चबवाते रहो अथवा नीमकी छाल या पत्तोंका रस निकाल-निकाल कर पिलाते रहो; जब नीमके पत्ते या रस कड़वे लगने लगें, तब समझना चाहिये ज़हर उतर गया। प्रायः सभी गाँव-गँवईवाले साँपके काटे हुएको नीमके पत्ते चबवाया करते हैं।

(२) नीमकी गिलोय डेढ़ पाव पानीमें पीस कर पिलानेसे उलटियाँ होने लगती हैं और अक्सर सर्प-विष उतर जाता है।

(३) कड़वी तूम्बीके पत्ते अथवा उसकी जड़, पाव-भर जलमें पीसकर, साँपके काटे हुएको पिलानेसे वमन होकर विष उतर जाता है।

(४) कालीमिर्च एक भाग, सैंधा नमक एक भाग और कड़वे नीमके फल दो भाग,—इन तीनोंको पीसकर, शहदके साथ देनेसे सभी तरहके विष उतर जाते हैं।

(५) सफ़ेद कनेरके सूखे फूल, कड़वी तम्बाकू और छोटी

इलायचीके बीज, तीनोंको महीन पीसकर कपड़ेमें छान लो, पीछे जिसे साँप काटे उसे सुँघाओ। इससे सर्प-विष उतर जाता है।

अफीमका विष उतारनेके उपाय।

अफीम एक प्रकारका ज़हर है। इसको मात्रासे अधिक खा लेनेसे मनुष्य मर जाता है। बहुतसी कर्कशा स्त्रियाँ अपने घरवालोंसे झगड़ा करके अफीम खा लेतीं और अपने कुटुम्बियोंका दम नाकमें कर देती हैं। अतः हम अफीमके ज़हर उतारनेके चन्द परीक्षित उपाय लिखते हैं।

(१) मैनफल छः माशे, सैंधानोन छः माशे और पीपर ३ माशे, इन तीनों चीज़ोंको, एक हाँड़ीमें सेर भर पानी डालकर, गर्म करो; जब अढ़ाई पाव पानी रह जाय, उतार लो। अफीम खानेवालेको यही पानी कुछ गर्म-गर्म पिला दो। इससे वमन होकर अफीम उतर जायगी।

(२) चार या पाँच माशे हींग पानीमें घोलकर पिला दो। अफीमका ज़हर उतर जायगा। अगर अफीमकी डिब्बीमें हींगका छोटासा टुकड़ा रख दिया जावे, तो अफीमका कुछ भी असर न रहे।

(३) रीठेका पानी बनाकर पिलानेसे अफीम एकदम निकम्मी हो जाती है। अरीठे और अफीमका बैर है।

निद्रानाशके उपाय

(१) काकजङ्घा सिरमें बाँधनेसे नींद आ जाती है।

(२) हरी भाँगकी पत्तियाँ, बकरीके दूधमें पीसकर, तलवोंमें लगानेसे नींद आ जाती है।

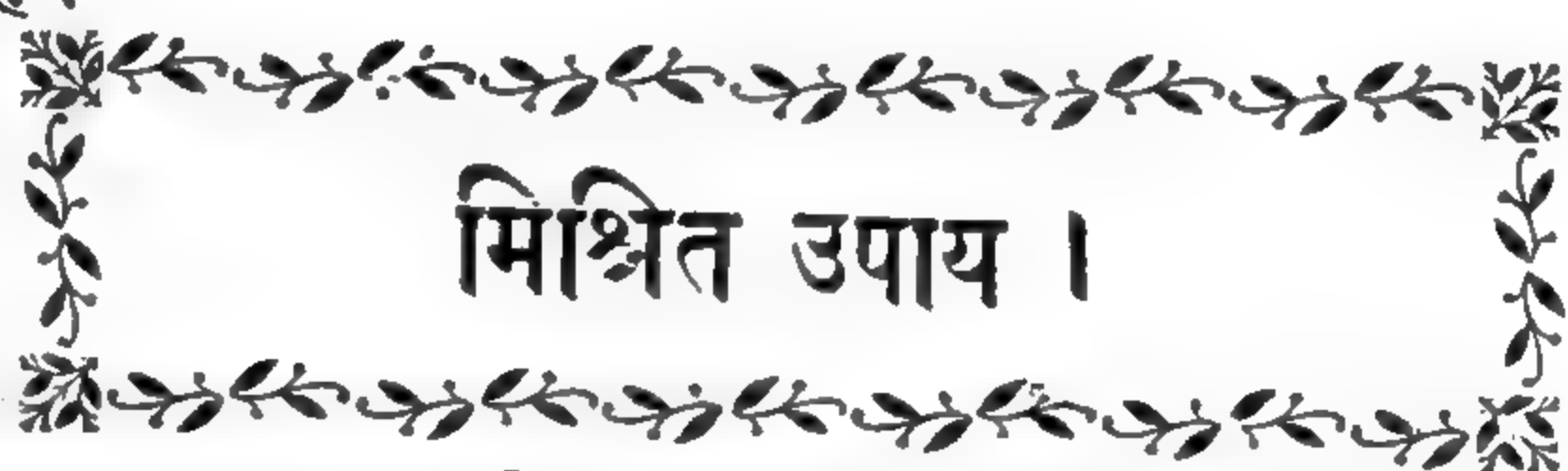
---

(३) स्त्रीका दूध नाकमें टपकाने से भेजेकी खुश्की दूर होकर नींद आ जाती है।

(४) भोजन करने के घण्टे दो घण्टे बाद, गर्म जलसे स्नान करने, चक्कीकी आवाज़, जल बहनेके शब्द एवं वृक्षोंके पत्तोंकी खड़खड़ाहटसे मनुष्यको नींद आ जाती है।

(५) काकमाचीकी जड़ चोटीमें बाँधनेसे नींद आ जाती है।

(६) अलसी और अरण्डीका तैल बराबर-बराबर लेकर, काँसी की थालीमें रखकर, काँसीकी कटोरीसे घोटो; पीछे नींद न आनेवाले की आँखोंमें आँजो। फौरन् नींद आ जावेगी।

(७) जायफल, घीमें घिसकर, पलकों पर लगानेसे नींद आ जाती है।

मिश्रित उपाय।

आग से जला हुआ घाव।

आगसे जली हुई जगह पर अलसीका तेल और चूनेके ऊपरका नितरा हुआ पानी लगानेसे बहुत लाभ होता है। अथवा "घीग्वारका लुआब" जली हुई जगह पर लगानेसे जलन तत्काल बन्द होजाती है।

बद या गांठ।

कौंचके बीज, पानीमें घिसकर, बद, बाघी या गाँठ पर लगानेसे लाभ होता है; अथवा कुचलेका बीज और समन्दर-फल, जलमें घिसकर, लगानेसे बदमें फ़ायदा होता है। गन्देबिरोज़ीका शीरा बद या गाँठ पर लगादेनेसे गाँठ बैठ जाती है।

फोड़ा पकाकर फोड़ना।

अगर फोड़ेमें बहुत दर्द हो तो "काली अगर" घिसकर लगा दो। अगर फोड़ा या गाँठ वगैरः पकाने हों, अलसीके आटेमें ज़रासी हल्दी मिलाकर पानीसे पुल्टिस बनाओ और फोड़े पर गर्म-गर्म बाँधो, तो फोड़ा फूट जायगा। अगर जल्दी न फूटे, तो अलसीके आटेमें ज़रासा नमक और जङ्गली कबूतरकी बीट मिलाकर पुल्टिस बनाओ। यह पुल्टिस बहुत जल्दी फोड़ा फोड़ देती है।

प्याज़को भूंजकर उसमें हल्दी और घी मिलाकर पुल्टिस बनाओ और बद या गाँठ पर रक्खो, फ़ौरन फूट जायगी।

नारु या बाला।

अगर नारु या बाला निकले, तो उसपर कुचलेका बीज पानीमें पीसकर लगाओ; अथवा कड़वे नीमके पत्ते पीसकर लगाओ।

खुजली।

पुराने नीमकी लकड़ी पानीमें पीसकर लगानेसे खुजली आराम हो जाती है अथवा कड़वे नीमके बीज, पानीमें पीसकर, शरीर पर लगानेसे खुजली आराम हो जाती है और सिरमें लगानेसे सिरकी जूएँ मर जाती हैं। गायका गोबर शरीरपर मलकर गर्म जलसे स्नान करनेसे खुजली आराम हो जाती है। चमेलीके तेलमें कपूर घोटकर शरीर पर मालिश करके, स्नान करनेसे ४।५ दिनमें खुजली आराम हो जाती है।

मुँहासे।

जायफल, दूधमें घिसकर, बराबर कुछ रोज़ लगानेसे जवानीकी फुन्सियाँ मिट जाती हैं।

फोते बढ़ना।

छोटी इन्द्रायणकी जड़का चूर्ण, अरण्डीके तैलमें पीसकर, दिनभर

२९ एलुआ, ३० सरल, ३१ सतवन, ३२ लाख, ३३ आँवला, ३४ लामज्जकतृण, ३५ पद्माख, ३६ धायके फूल, ३७ पुण्डरीक, ३८ कचूर— ये सब दवाएँ पन्सारीके यहाँ मिलेंगी।

नोटः—

नख—यह सुगन्धित द्रव्य है। इसके न मिलने पर "लौंगके फूल" ले सकते हैं।

रेणुका—कालीमिर्च या मूँगके सदृश बीज होते हैं। कोई वैद्य सम्हालूके बीजोंको और कोई मेहँदीके बीजोंको रेणुका कहते हैं।

स्थौणेयक—इसे बाजारू भाषामें थुनेर कहते हैं।

शैलेय—यह छारछरीला और भूरिछरीलाके नामसे प्रसिद्ध है।

लामज्जकतृण—इसे हिन्दीमें "लामज्जक" ही कहते हैं। इसका रंग पीला और जड़ लम्बी होती है। यह सुगन्धित दवा है।

नली—या नलिका सुगन्धित द्रव्य है। इसका स्वरूप मूँगके समान होता है। कहीं-कहीं इसे पवारी या पवाली भी कहते हैं।

पुण्डरीक—इसे पुण्डरिया या पुण्डेरी भी कहते हैं। सुगन्धित द्रव्य है। इसके पत्ते हरे, फल बैंगनी और लकड़ी पीली होती है।

स्पृक्का—सुगन्धित द्रव्य है। कोई-कोई इसे "असबरग" कहते हैं।

दौना—इसे 'दवना' भी कहते हैं। पत्तोंमें बहुत ही सुगन्ध होती है। पत्तों पर रूआँसा होता है।

सतवन—इसे "सतौना" (सप्तपर्ण) भी कहते हैं।

पतंग—लाल उत्तम होती है। छीपी इसे रंगतके काममें लाते हैं।

दारुहलदी—बहुत पीली उत्तम होती है। इसके अभावमें "हल्दी" ले सकते हैं।

अगर—कौआकी चोंचके समान चिकनी, भारी, पानीमें डालनेसे लोहेके समान डूब जाय और रंगमें काली हो, वही उत्तम होती है।

धूपसरल—पत्ते ढाकके से होते हैं। लकड़ीमें से गोंदसा निकलता है।

शिलारस—लिसोड़ेके रसके समान चिकना, धुएंके रंगका, सुगन्धित गोंदसा होता है।

कंकोल—इसके अभावमें "जावित्री" ले सकते हैं।

गठिवन—इसे "गठौना" भी कहते हैं। इसमें गाँठ बहुत होती हैं। इसीसे इसे गठौना कहते हैं। यह सुगन्धित लकड़ी है।

उपरोक्त अड़तीस चीज़ोंको खूब देख-भालकर पन्सारीकी दूकान से बराबर-बराबर तीन-तीन माशे ले आओ; पीछे इनको कूट-पीस कर, पानीके साथ सिल पर, भंगकी तरह, पीसकर, लुगदी बना लो। इसके बाद चूल्हेमें आग जलाओ; एक क़लईदार कढ़ाईमें तैयार की हुई लुगदी रख, ऊपरसे चार सेर काले तिलोंका तैल और सोलह सेर पानी डालो; पीछे कढ़ाईको चूल्हे पर रख, धीरे-धीरे तैल पकाओ। जब पानी जल जाय, सिर्फ़ तेल रह जाय, तब उसे कपड़ेमें छानकर बोतलोंमें भरकर काग लगा दो।

इस तैलकी मालिश करनेसे बेढंगी मुटाई नाश होकर, शरीर खूब सुन्दर और सुडौल हो जाता है, बदनमें ताक़त आती है, तेज बढ़ता है, रूप खिलता है और खाज-खुजली वग़ैरः चर्म रोग निस्सन्देह नाश हो जाते हैं। यदि कोई शख़्स वर्ष छः महीने इसको लगाता रहे, तो शायद बूढ़ेसे जवान भी हो जाय।

चन्दनादि तैल ।

सफ़ेद चन्दन, लाल चन्दन, पतङ्ग, दारुहल्दी, अगर, काली-अगर, देवदारु, धूप सरल, कमल, पारस-पीपलका पञ्चांग, कपूर, कस्तूरी, बेदमुश्क, शिलारस, केशर, जायफल, लौंग, बड़ी इलायची, छोटी इलायची, जावित्री, कंकोल, दालचीनी, तेजपात, नागकेशर, ख़श, सुगन्धवाला, बालछड़, तज, बंसलोचन, भूरिछरीला, नागरमोथा, रेणुकाके बीज, फूलप्रियंगु, लोबान, गूगल, लाख, नख, मंजीठ, तगर, मोम, राल, धायके फूल, और गठिवन— इनको बाज़ारसे लाकर रक्खो।

उपरोक्त ४३ दवाइयाँ तीन-तीन माशे लेकर, कूट-पीसकर, सिल पर जलके साथ लुगदी बना लो। फिर "महासुगन्ध तैल"की तरह, क़लईदार कड़ाहीमें, लुगदी, चार सेर काले तिलोंका तैल और सोलह सेर जल डालकर मन्दी-मन्दी आग पर पकाओ। जब सब पानी जल जाय, केवल तैल मात्र रह जाय, ठण्डा करके छान लो और साफ़ बोतलोंमें भरकर कागसे मुँह बन्द कर दो। यही तैयार हुआ तैल "चन्दनादि तैल" है।

"चन्दनादि तैल" भी हमारा परीक्षित है। जितने गुण शास्त्रमें लिखे हैं, उतने गुण आज़माने का मौक़ा तो हमें नहीं मिला; किन्तु इतना तो निस्सन्देह कह सकते हैं, कि यह तैल निहायत बढ़िया है एवं अमीरों और राजा महाराजाओंके इस्तैमाल करने लायक़ है। "चन्दनादि तैल" पुराने ज्वर, दाह, पसीना और खुजलीमें बेशक रामबाणका काम करता है। ३।४ महीने नियमपूर्वक लगाते रहनेसे, निर्बल बलवान, कुरूप सुरूपवान तथा शरीर सुर्ख़ और देखने-लायक़ हो जाता है।

मस्तकरञ्जन तैल।

छारछरीला, नागरमोथा, कपूरकचरी, पनड़ी, गुलाबके फूल, सफ़ेद चन्दन, छोटी इलायची, लौंग, बड़ी इलायची, चम्पावती, धनिया, खस, कंकोल, हाऊबेर, दालचीनी, बालछड़, सुगन्धवाला, सुगन्ध कोकिला, नरकचूर और नख—इनको लाकर रखो।

उपरकी चीज़ें सब खुशबूदार होती हैं। इन सबको एक-एक तोला लेकर, अध-कचरा कर लो। पीछे एक टीनके या काँचके बर्तनमें सवा सेर गिरी या काले तिलका तैल डालकर, उसीमें अध-कचरी दवाएँ डाल दो। बर्तनका मुख बन्द कर दो, कि जिससे हवा

न जा सके । इस बर्तनको, एक हफ़्ते तक, दिनमें धूपमें और रात को ओसमें रक्खो । ७ दिन बाद, बर्तनको खोलकर, तैलको छान कर, बोतलोंमें भर दो । यह बहुत सुन्दर तैल तैयार होगा । इसके लगानेसे शिर शीतल रहेगा, बाल काले और चिकने रहेंगे, और सुगन्धसे चित्त प्रसन्न रहेगा । इत्र गुलाब या केवड़ा वग़ैरः मिलादो तो क्या कहना ?

दवा बनानेवालोंके ध्यान देने योग्य बातें ।

पुरानी दवाएँ लेने योग्य ।

सब तरहके विषयोंमें नवीन औषधियोंकी योजना करनी चाहिये । परन्तु बायबिडंग, पीपर, धनिया, गुड़, घी और शहद,—ये छः चीज़ें पुरानी ही गुणकारी होती हैं । पका हुआ पुराना घी गुणहीन होता है । बायबिडङ्ग आदि औषधियाँ एक वर्ष बाद पुरानी समझी जाती हैं ।

गीली दवाएँ लेने योग्य ।

गिलोय, कुड़ा, अड़ूसा, पेठा, शतावर, असगन्ध, पियावाँसा, सौंफ और प्रसारिणी—ये नौ औषधियाँ सदा गीली (ताज़ा) लेनी चाहियें; परन्तु गीली समझकर दुगुनी न लेनी चाहियें ।

दवाओंके गुणहीन होनेकी अवधि ।

चूर्ण दो चार मास बाद ही हीनवीर्य हो जाते हैं अर्थात् उनका गुण कम हो जाता है; किन्तु गोलियाँ बहुत दिनों तक रक्खी रहने पर भी अपने गुण नहीं छोड़तीं । लेकिन वर्ष दिन बाद वह भी गुण-रहित होने लगती हैं । घृत तैल आदि सोलह महीने बाद गुणहीन होने लगते हैं । कोई-कोई लिखते हैं, कि वर्षाके चार महीने बीतने पर ही घी तैल आदि हीनवीर्य्य हो जाते हैं; लेकिन सोने, चाँदी, राँगे आदि की

भस्में और चन्द्रोदय आदि रस जितने पुराने होते हैं, उतने ही गुण-कारक समझे जाते हैं।

साधारण औषधियोंकी योजना।

गिलोय और कुड़ा आदि नौ दवाओंके सिवा सब औषधियाँ सूखी और नयी लेनी चाहियें। अगर सूखी न मिलें, तो गीली, वज़न या गिन्तीमें दूनी लेनी चाहियें।

न कही हुई बातोंकी योजना।

जिस नुसख़ेमें दवा लेनेका समय न कहा गया हो, वहाँ "प्रातः-काल" समझना चाहिये। जहाँ किसी औषधिका अंग न कहा गया हो, वहाँ उसकी "जड़" समझनी चाहिये। जहाँ औषधिकी तोल या भाग न बताये गये हों, वहाँ सब दवाइयाँ "बराबर-बराबर" लेनी चाहियें। जिस जगह बर्त्तन न कहा गया हो, वहाँ "मिट्टीका बर्तन" जानना चाहिये और जहाँ कोई द्रव्य न कहा गया हो, वहाँ "पानी" लेना चाहिये। यदि किसी एक ही दवाके दो नाम एक ही नुसख़ेमें आये हों, तो वहाँ वह दवा "दूनी" लेनी चाहिये।

दवाओंके लेने योग्य अंग।

जिन वृक्षोंकी जड़ बड़ी हो, उनकी छाल लेनी चाहिये। जैसे; बड़, नीम, आम आदि।

जिन बनस्पतियोंकी छोटी जड़ हो, उनके जड़, पत्ता, फल और शाखा,—सब अंग लेने चाहियें। जैसे; कटेरी, गोखरू और धमासा आदि।

बड़, पाखर, आम, जामुन आदिकी छाल; खैर, बबूल और महुआ आदिका सार; पत्रज, घीग्वार, तालीस और पान वग़ैरः के पत्ते; सुपारी, कंकोल, मैनफल, हरड़, बहेड़ा और आमले आदिके फल; सेवती,

नोट — कोई कोई कहते हैं कि बड़े वृक्षोंकी जड़की छाल लेनी चाहिये और छोटे पौधोंकी केवल जड़ ही लेनी चाहिये।

कमोदिनी और कमल आदिके फूल; और आक, मन्दार, दूधी एवं थूहर आदिका दूध लेना चाहिये।

कस्तूरी परखनेकी विधि।

कस्तूरी बेचनेवाले आजकल बड़ा जाल करते हैं। जब कस्तूरी ख़रीदो तब उसकी परीक्षा करलो। बिना परीक्षा किये कस्तूरी लेना भूल की बात है।

एक साफ़ जलता हुआ कोयला, जिसमें धूआँ न हो, किसी चीज़ पर रक्खो। पीछे कस्तूरी का एक रवा उसपर डालो। उसमेंसे जो धूआँ निकले, उसकी सुगन्ध लो। अगर कस्तूरी असल होगी, तो शुरूसे अख़ीर तक कस्तूरीकी ही सुगन्ध आवेगी; अगर नक़ली होगी तो पहले कस्तूरीकी सुगन्ध आवेगी, पीछे किसीकी गन्ध न आवेगी या जो चीज़ कस्तूरीके अन्दर मिलाई गयी होगी, उसकी गन्ध आवेगी।

अगर कोई कस्तूरीका नाफा बेचनेवाला मिले, तो एक सूतके डोरे पर थोड़ासा इकपोतिया लहसुन पीसकर लेप कर दो। पीछे उस धागेको सूईमें पिरोलो और सूईको नाफ़ेमें घुसेड़कर डोरा उसके अन्दर देकर बाहर निकाल लो। अगर असल कस्तूरीका नाफ़ा होगा, तो डोरेमें जो नाफ़ेको पार करके निकाला है, कस्तूरी की सुगन्ध हो जायगी और लहसुन की दुर्गन्ध मारी जायगी।

केशरकी परीक्षा करनेकी विधि।

केशर जो सुर्ख़ी-माइल पीली हो, सुगन्धमें तेज़, तोलमें हल्की, स्वादमें चरपरी, कड़वी तथा एक चाँवल भर मुँहमें रखनेसे १५।२० मिनट बाद सिरमें गर्मी मालूम हो, तो उस केशरको असली समझना चाहिये, अन्यथा नक़ली।

चन्दनकी पहिचान और ग्रहण करनेकी विधि।

याद रखना चाहिये, कि चूर्ण, घृत, तैल, आसव और अवलेहमें

प्रायः सफ़ेद चन्दन लिया जाता है । काढ़े और लेप आदिमें प्रायः लाल चन्दन ही लिया जाता है । 'प्रायः' शब्द इसवास्ते लगाया है, कि कहीं-कहीं इस नियमके विरुद्ध भी होता है। जैसे; एलादि चूर्णमें लाल चन्दन लेते हैं और काढ़े लेप आदिमें कहीं-कहीं सफ़ेद चन्दन लेते हैं। सफ़ेद चन्दन वह अच्छा होता है, जो वज़नमें भारी और ख़ूब ख़ुशबूदार होता है। लाल चन्दन वह उत्तम होता है, जो रङ्गमें ख़ूब लाल होता है।

कुछ परीक्षित औषधियाँ।

दद्रु दमन अर्क।

१ हाईपोफोसफेट आफ लाइम Hypophosphate of lime B. B.	१ औन्स।
२ ऐसिड बोरिक (Acid Boric) ...	१ औन्स।
३ पानी	१ बोतल।
४ हाईड्राज़ एमोनिया	१ ड्राम।

पहले पानीको किसी हाँडी या पीतलके बर्त्तनमें ख़ूब गर्म करो। जब ख़ूब औट जाय, तब नीचे उतार लो; पीछे उसमें नं० १ हाईपोफोसफेट आफ लाइम और बोरिकएसिड मिला कर कुछ देर खरलमें घोटो। ठण्डा हो जाने पर, नं० ४ हाइड्राज़ एमोनिया घोट कर मिला दो। अगर ख़ुशबूदार बनाना हो, तो इसमें गुडीक्लोन या लवेण्डर अथवा रोज़-वाटर मिला दो। पीछे इसे १ साफ़ सफ़ेद बोतलमें भरकर रख दो।

इसको दिन या रातमें दो-तीन दफ़ा रुईके फाहेसे दाद पर लगाना चाहिये। लगानेसे पहले बोतलको ख़ूब हिला लेना चाहिये, क्योंकि दवा नीचे बैठ जाती है । बिना हिलाकर लगाये दवा कोई

फ़ायदा नहीं करती । इसके लगानेसे तीन-चार दिनमें हर तरहका दाद काफ़ूर हो जाता है और खूबी यह कि कपड़ा ख़राब नहीं होता।

जो लोग इस नुसख़ेसे धन पैदा करना चाहें, वह इससे हज़ारों रुपये पैदा कर सकते हैं। क्योंकि कपड़ा ख़राब करके आराम करने वाली दादकी दवाएँ तो बहुत हैं, मगर कपड़ा ख़राब न हो और दाद आराम हो जाय, ऐसी यह एकही दवा है। लागतमें भी खूब सस्ती पड़ती है। इसकी दवाएँ भी सभी अँगरेज़ी दवाख़ानोंमें मिलती हैं। जिनके पास कोई दवाख़ाना न हो, वे हमारे यहाँसे यानी हरिदास एण्ड कम्पनी, गंगाभवन, मथुरासे जो दवा दरकार हो मँगवालें। मगर दवा मँगाते समय आधा रुपया पहले भेजें।

अर्क़ कपूर ।

१ रैक्टीफाइड स्पिरिट एलोपैथिक नं० ९० Rectified Spt. Allopathic N0. 90	२४ औन्स ।
२ कैम्फर (कपूर)	२॥ छटाँक ।
२ आयल मिन्थल पिपेरेटा (Oil Menth Pepp.)	२ औन्स ।

पहले कपूरके छोटे-छोटे टुकड़े करो और उन्हें स्पिरिटकी बोतल में डाल दो । कपूरको स्पिरिटकी बोतलमें डालनेसे पहले, स्पिरिट को दो बोतलोंमें कर लो और दोनों बोतलोंमें आधा-आधा कपूर डाल दो। पीछे बोतलोंको कागसे बन्द करके खूब हिलाओ। जब कपूर गलकर एक-दिल हो जाय, तब उसमें नं० ३ आयल मिन्थल पिपरेटा यानी पिपरमिण्टका तेल मिला दो । पीछे दोनों बोतलोंकी दवाको एकमें मिला लो। यह असली अर्क़ कपूर तैयार हो गया। आजकल

जितने अर्क़ कपूर मिलते हैं, उन सबसे यह अच्छा है। उनमें पिपरमिण्टका तेल नहीं डाला जाता।

अगर व्यापार करना हो, तो छोटी-छोटी शीशियोंमें भरकर लेबिल लगा दो। यह भी ख़ूब सस्ता पड़ता है। इसके इस्तैमालसे हैज़ा, गरमीके दस्त, वमन, दाँतका दर्द, और विषैले जानवरोंका विष फौरन् आराम होता है। हैज़ेमें तो यह अक्सीरका काम करता ही है।

हैज़ा शुरू होते ही रोगीको अर्क़ कपूर दो। भगवान् चाहेगा और उसकी आयु होगी तो निस्सन्देह आराम होगा।

जवान आदमीको, दस्त या क़य शुरू होते ही, १० बूंद अर्क़ कपूर बताशेमें छेद करके, उसीमें टपका कर खिला दो। जब तक दस्त और क़य बन्द न हों, तबतक घण्टे-घण्टे, दो-दो घण्टे या तीन-तीन घण्टे पर देते रहो। ज़रूरत होनेसे पाव-पाव घण्टे या आध-आध घण्टेमें भी दे सकते हो। ज्यों ज्यों रोग घटने लगे, दवा भी देर-देरसे दो। १२।१४ सालके बालकको ४।५ बूँद दवा दो। बहुत छोटे बालकको २।३ बूँद दो। इसकी मात्रा २ बूँदसे १० बूँद तक है। स्त्रियोंको भी कम मात्रा देनी चाहिये।

गरमीके पतले दस्तोंमें भी यह दवा इसी तरह दी जाती है। रोग की कमी बेशीके अनुसार मात्रा भी कम-ज़ियादा देनी चाहिये।

अगर दाँत या दाढ़में दर्द हो, तो "अर्क़ कपूर"को रुईके फाहेमें लगाकर दाँत या दाढ़के नीचे रखकर मुँह नीचा कर दो; भयानक दन्तपीड़ा भी ३।४ बारके इस्तैमालसे आराम हो जायगी।

अगर कोई ज़हरीला जानवर काट खाय, तो फौरन् काटे हुए स्थान पर "अर्क़ कपूर" लगाओ। २।३ दफ़ाके लगानेसे बिल्कुल आराम हो जायगा।

"अर्क़ कपूर" खिलाकर, रोगीको कम-से-कम आधा घण्टा जल मत पिलाओ; पीछे थोड़ा-थोड़ा जल दे सकते हो।

हैज़ेमें नाड़ीकी चाल धीमी पड़ जाती है। हाथ पैर इँठने लगते हैं।

पेशाब नहीं उतरता है। इन उपद्रवों को शान्त करना बहुत ही ज़रूरी है। इनके शान्त करनेके परीक्षित और परमोत्तम उपाय हमने इसी पुस्तकके ३०७—३२४ सफ़ोंमें लिखे हैं।

हम चाहते हैं, कि प्रत्येक गाँवमें सम्पन्न लोग इस "अर्क़ कपूर" को तैयार करके, अपने-अपने घरोंमें रक्खें और जिन्हें रोग ग्रसित देखें उन्हें परोपकारार्थ बिना विलम्ब और संकोचके दें। हमने ऐसी अनमोल दवा केवल परोपकारार्थ सर्व साधारणको बतलाई है। अन्यान्य सज्जन भी इसे बनाकर असहाय रोगियोंकी जान बचावेंगे, तो वे भी पुण्यके भागी होंगे और हम अपने तईं कृतकृत्य समझेंगे।

दाद खुजलीकी मलहम।

१	ऐसिड क्रिसोफोनिक (Acid Chrysophonic B. B.)	४ ड्राम
२	ऐसिड बोरिक (Acid Boric Howard)	४ औंस
३	आयल सिटरेनिला (Oil Citranell.) ...	२ ड्राम
४	वैज़लिन ज़र्द (Vaseline yellow) ...	१ पौंड
५	मोम	१ पाव
६	कपूर	१ छटाँक

पहले मोमको किसी बर्तनमें रखकर आग पर गला लो। जब मोम गल जाय, तब उसमें नं० ४ वैज़लिन मिला दो। इसके बाद नं० १।२।३ की दवाएँ मिला दो। सबसे पीछे पिसे हुए कपूरको मिला दो। अगर कपूरको किसी बरतनमें अलग रखकर उसमें ज़रासी स्पिरिट मिला दोगे, तो वह एकदम गल जायगा। कपूरको गलाकर डालना उत्तम होगा। अच्छी तरह मिलाकर इस मरहमको किसी ढकनेदार चीनीके बर्तनमें रख दो।

इस मलहमके लगानेसे दाद और खुजली खड़े नहीं रहते। दाद और खुजली पर धीरे-धीरे इसे मलना चाहिये।

छोटी-छोटी डिब्बियोंमें रखकर बेचनेसे खासी आमदनी हो सकती है। अकेली इसी मलहमकी बदौलत लोग लाखों रुपये कमा रहे हैं।

खुजलीकी मलहम।

१ शुद्ध गंधक	... ...	६ ड्राम
२ फिटकरी	... ...	२ ड्राम
३ शोरा	... ...	१० ग्रेन
४ नरम साबुन	... ...	६ ड्राम
५ आयल बर्गेमेराट	... ...	५ बूँद
६ सूअरकी चरबी	... ...	२ औंस

इन सब दवाओंको मिलाकर खरलमें खूब घोट लो। यह मलहम खुजलीको बहुत जल्दी आराम करती है। पहले खुजलीके घावको गरम जल या साबुनसे खूब धो लो; पीछे यह मलहम लगाओ। यह मलहम परीक्षित है। खुजलीके घावोंपर रामबाणका काम करती है।

ततारि मलहम।

सफ़ेद कत्था	... ...	२ तोला
कपूर	... ...	१ तोला
सिन्दूर	... ...	आधा तोला
घी	... ...	आध पाव

पहले कत्था और कपूरको अलग-अलग पीसकर महीन कपड़ेमें छान लो। पीछे घीको १०१ बार काँसीकी थालीमें धो लो। फिर उसी घीमें कत्था, कपूर और सिन्दूर मिलाकर ख़ूब फेंट लो, जिससे दवा और घी एक जी हो जावें।

इस मलहमको काँच या चीनीके बर्तनमें भरकर रख दो। इसके लगानेसे गीली खुजलीकी पीली-पीली या सफ़ेद फुन्सियाँ तत्काल फूट जाती हैं और बारम्बार लगाते रहनेसे बिल्कुल आराम होकर सूख जाती हैं। गरमीके घावोंपर भी इस मलहमके लगानेसे ठण्डक पड़ जाती है। फोड़े फुन्सी, जले हुए घाव भी फौरन् आराम होते हैं। यह बहुत ही उत्तम मलहम है। रुपया कमाने वाले इससे ख़ूब रुपया कमा सकते हैं और गृहस्थ लोग इससे सैकड़ों रुपये साल बचा सकते हैं। यह भी हमारी परीक्षित है।

ख़ून बन्द करनेकी दवा।

हैज़िलिन (Hazeline B. W)	४ औन्स
ऐसिड बेंज़ोइक (Acid Benzoic Howard)	३२ ग्रेन
टिंकचर बेंज़ोइक (Tr. Benzoic B. B.)	१ ड्राम

इन तीनों दवाओंको मिलाकर एक शीशीमें रख लो। उस शीशी पर ३२ ख़ूराक के दाग़ लगा दो। यह ३२ ख़ूराक दवा हुई।

इसमेंसे १ ख़ूराक या १ दाग़ दवा १ तोला जलमें मिलाकर पीनेसे ख़ून बन्द होगा। दिनमें दो दफ़ा दवा पिलाओ।

कटी हुई या खून बहती हुई जगह पर इसे बिना पानी मिलाये लगाओ; फ़ौरन ख़ून बन्द होगा।

शीतज्वर नाशक अर्क।

१ मैगनेशिया सल्फ (Magnesia Sulph) ४ औन्स
२ क्विनाइन सल्फ (Quinine Sulph) १ औन्स
३ ऐसिड हाइड्रोलिरियम डिल (Acid Hydro. Dil.) २ औन्स
४ ऐसिड सलफ्यूरिक डिल (Acid Sulph. Dil) २ औन्स
५ लिकर आरसेनिकेलिस (Liq. Arsenicales) ४ ड्राम

पहले मैगनेशिया सल्फको, पत्थरके खरलमें, पानीके साथ घोंट लो; पीछे उसे पूरी तीन पावकी बोतलमें भरकर, सब दवाएँ डालकर हिला लो। अगर बोतल ख़ाली रहे, तो उतना साफ़ जल और डाल दो, जितनेसे बोतल भर जाय। इससे चार-चार औन्स की छै शीशियाँ या ९६ ख़ूराक दवा तैयार होगी। इसके सेवन करनेसे जाड़ा लगकर आनेवाले सब तरहके ज्वर अति शीघ्र आराम होते हैं। रोज़ाना इकतरा, तिजारी और चौथैया ज्वरकी यह रामबाण या अचूक दवा है। यह भी परीक्षित है।

ज्वर आनेसे पहले दवा देनी चाहिये; ज्वर चढ़ आवे तब दवा न देनी चाहिये। अगर बुख़ार आनेके समयसे छै घण्टे पहले यह दवा दो-दो घण्टे में तीन बार दी जाय, तो २।३ पारीमें बुख़ार निश्चय ही चला जायगा। जिसे ज्वर १२ बजे दोपहरको आता हो, उसे १ ख़ूराक सवेरे ६ बजे, दूसरी ८ बजे और तीसरी १० बजे देनी चाहिये। अगर उस दिन ज्वर आ जाय, तो फिर दवा बन्द करदे। दूसरे दिन फिर उसी समय दे दे। अगर एक दिन या दो दिन बीच देकर ज्वर आता हो, तो ज्वर आनेसे छै घण्टे पहले तीन बार दे। जिस दिन ज्वर न आवे, उस दिन सवेरे-शाम दो ख़ूराक दे। फिर पारीके दिन उसी तरह

दो-दो घण्टे पर दे। इस तरह करनेसे भयानक शीतज्वर और तिल्ली आराम हो जायँगे।

ख़ूराकसे ज़ियादा दवा न देनी चाहिये। आध-आध पावकी शीशियोंमें भरकर दवा रख ले। प्रत्येक शीशी पर १६ निशान काग़ज़ के लगा दे। यह एक ख़ूराक जवानको है। बालकको अवस्थानुसार कम दे। इस दवाको खाते समय दाँतसे न लगने दे, तो अच्छा। दवा खाकर कुल्ले कर लेने चाहियें और ऊपरसे एक लगा हुआ पान खा लेना चाहिये। इस दवासे अगर एक या दो दस्त हों तो हर्ज नहीं, जल्दी आराम होगा। अगर गरमी मालूम हो, जी घबरावे, तो दूध-मिश्री मिलाकर पीना चाहिये। जब तक ज्वर बिल्कुल न छोड़ दे, रोटी दाल न खाय। साबूदाना खाना अच्छा है। अनार, अंगूर भी खा सकते हैं। पानी ताज़ा पीना चाहिये। स्नान हरगिज़ न करना चाहिये।

एमोनिया।

१ खानेका चूना बुझा हुआ।

२ नौसादर।

अपनी ज़रूरतके माफ़िक़ दोनोंको बराबर-बराबर लेकर एक शीशीमें रख दो और शीशीका मुँह कागसे बन्द कर दो। अथवा जल्दीके समय दोनोंको बराबर-बराबर लेकर, एक हथेलीमें रखकर दूसरी हथेलीसे मलो। इसको "एमोनिया" कहते हैं। यह अँगरेज़ी दवाख़ानोंमें तैयार भी मिलता है। जहाँ न मिले, वहाँ तत्काल तैयार कर लेना चाहिये। घरका "एमोनिया" काम तो उतना ही देता है, जितना कि अँगरेज़ी, मगर ज़ियादा ठहरता नहीं।

अगर कोई आदमी किसी कारणसे बेहोश हो गया हो या शीतके मारे दाँती भिच गई हो, तो वह ऐमोनिया सुँघानेसे फ़ौरन होशमें आ जावेगा ।

अगर दाँत या सिरमें ज़ोरसे दर्द हो, तो इसको सुँघाओ, बहुत कुछ लाभ होगा ।

जो मनुष्य डरकर पागल हो गया हो, उसे भी इसे सुँघाओ । ईश्वर कृपासे आराम होगा ।

अगर किसी स्त्रीको भूत या चुड़ैल लगी हो और वह बड़े-बड़े झाड़ने-फूँकने वालोंके क़ाबूमें न आती हो, तो इसे सुँघाओ; सुँघाते ही बकरने लगेगी और तुरत भाग जायगी ।

नोट—बालकको इसे किसी हालतमें भी न सुँघाना चाहिये । नशा खानेसे जो बेहोश हो गया हो उसे भी यह न सुँघाना चाहिये । इन दोनोंको यह हानि करता है ।

चर्मरोग नाशक तैल ।

नीमकी छाल, चिरायता, हल्दी, दारुहल्दी, लालचन्दन, हरड़, बहेड़ा, आमला और अड़ूसेके पत्ते,—इन सब दवाओंको बराबर-बराबर या एक-एक छटाँक लेकर महीन कुटवा लो* । पीछे सबको पानी दे देकर, सिर पर, भाँगकी भाँति पिसवाकर लुगदी बनवा लो । लुगदीके वज़नसे चौगुना काले तिलोंका तैल† लो ।

* लालचन्दन और दारुहल्दीकी लकड़ी लाकर काठ रेतनेकी रेतीसे रितवा लो, तो अच्छा चूरा हो जायगा । कूटनेसे यह दोनों चीज़ें न कुटेंगी और बारीक न होंगी ।

† काले तिल तेलीको देकर तैल निकलवा लो । आजकल बाज़ारमें विशुद्ध काले तिलोंका तैल नहीं मिलता ।

इसके लिये चीनी या पीतलकी क़लईदार* कड़ाही प्रस्तुत करनी चाहिये । लोहेकी कड़ाहीमें हरगिज़ इस तैलको न पकाना । लोहेकी कड़ाहीमें यह काला स्याह हो जायगा। पहले कड़ाहीमें पिसी हुई दवाओंकी लुगदी रक्खो । पीछे उस लुगदीके वज़नसे चौगुना असली काले तिलोंका तैल डालो और तैलसे चौगुना पानी कड़ाही में भर दो । पीछे कड़ाहीको चूल्हे पर रख दो । नीचे मन्दी-मन्दी आग लगाओ । जब पानी जल जाय, तब उतार लो, लेकिन थोड़ेसे पानीका रह जाना अच्छा है ।

जब तैल शीतल हो जाय, तब उतारकर कपड़ेमें छान लो । पानी स्वयं नीचे रह जायगा । पीछे तैलको बोतलों या शीशियों भर लो । यह तैल नहीं—एक प्रकारका सच्चा अमृत है ।

ऐसा कोई चर्म रोग या जिल्दकी बीमारी नहीं है, जो इस तैलके लगानेसे आराम न हो, जो लोग बड़े-बड़े डाक्टरोंके इलाजसे निराश हो गये थे, जिन्होंने रोगके आराम होनेकी आशा ही त्याग दी थी, वे भी इस अमृतोपम तैलसे आराम हो गये । जो काम कारबोलिक तैल आदि अँगरेज़ी उग्र दवाओंसे न हुआ, वह इससे बात-की-बात में हो गया । हमने सैकड़ों असाध्य रोगी इससे आराम किये हैं । यह तैल हमारा हज़ार बारका परीक्षित है ।

इसके लगानेसे खाज-खुजली, फोड़े-फुन्सी, आतशकके घाव, आतशक या गरमीके कारण लिंगेन्द्रियकी सूजन, हाथ-पैरोंके चकत्ते, सफ़ेद दाग़ वग़ैरः सभी आराम होते हैं। जब गरमी या उपदंशके

* तैल जब पकाओ, तब पीतलकी क़लईदार कड़ाहीमें पकाओ । क़लई उतर जाय, तब क़लईगरसे क़लई करा लो । कड़ाही बड़ी होनी चाहिये । मतलब यह है, कि तैल, पानी और दवा डालने पर कड़ाही कम-से-कम ८ अंगुल खाली रहे; नहीं तो उफान आनेसे तैल नीचे आगमें गिर जायगा, आग लग जायगी और सारा कड़ाहीका तैल और मसाला जलकर खाक हो जायगा । घरमें भी आग लग सकती है ।

कारण लिंगेन्द्रिय सूज जाती है, सूजनके मारे इन्द्रिय खुलती नहीं, उस समय रोगी अत्यन्त दुःखी होता है। ऐसे मौक़ों पर, डाक्टरोंने अनेक रोगियोंको जवाब दे दिया अथवा लिंगेन्द्रिय कटानेकी सलाह दी; मगर हमने इसी तैलसे ऐसे दुःसाध्य रोगियोंको, बिना किसी प्रकार की तकलीफ़के आराम कर दिया।

अगर बदनमें खुजली दाफड़ या लाल चकत्ते या पित्ती हो, तो इस तैलमेंसे थोड़ासा एक चीनी या पत्थरके प्यालेमें निकालकर, किसी दूसरे आदमीसे १ घण्टे तक मालिश कराओ। पीछे घण्टे-भर बाद साबुन या बेसन लगाकर स्नान कर डालो। अगर रोग नया होगा; रोगमें बहुत ज़ोर न होगा, तो ८।१० दिनमें आराम हो जायगा। अगर रोग पुराना होगा, तो महीने दो महीनेमें आराम हो जायगा। देरसे आराम हो या जल्दी, मगर आराम अवश्य हो जायगा।

अगर कहीं घाव या ज़ख्म हों, तो इस तैलमें रुई या कपड़ेका फाहा तर करके घाव पर रख दो और जब तैल सूख जाय, फिर ४।६ बार तैल टपका दो। सड़े हुए घाव भी आराम हो जायँगे।

अगर स्त्रियोंकी योनिमें घाव हों, तो इस तैलमें कपड़ा तर करके भीतर रखवा दो। सूखने पर तैलसे कपड़ा फिर तर कर दिया जाय।

अगर बालकोंके सिरमें फोड़े-फुन्सी हों, तो उनके फोड़ोंको इस तैलसे दिनमें ४।६ बार तर करते रहो।

अगर किसीकी लिंगेन्द्रिय पर घाव हों, सूजन आ गई हो, तो पहले नीमकी पत्तियोंके औटाये जलको शीतल करके इन्द्रिय पर ढालो। इन्द्रिय खुलती हो, तो धीरे-धीरे घावोंको धो दो। पीछे एक कपड़े की पट्टी, इसी तैलमें तर करके, इन्द्रिय पर पोली-पोली लपेट दो। पट्टीके सूखने पर तैल ऊपरसे टपकाते रहो। हर समय पट्टीको तर रक्खो। कुछ दिनोंमें आपसे-आप सूजन उतर जायगी और इन्द्रिय खुलने लगेगी; मगर जल्दी करना अच्छा नहीं। ज़बरदस्ती इन्द्रियको खोलनेकी चेष्टा कभी न करना, नहीं तो लाभके बदले हानि होगी।

अगर सूजन जल्दी उतारनी हो, तो इन्द्रियको 'त्रिफले'के काढ़ेसे धोओ और कुछ काढ़ा इन्द्रिय पर ढालो; पीछे नीमका औटाया पानी ढालो । इसके बाद इसी तैलकी पट्टी रोज़ ताज़ा रक्खो । जब आप-से-आप इन्द्रिय खुल जाय, तब घावों पर इस तैलको लगाते रहो; सब घाव भर जायँगे । अगर लिंगेन्द्रिय खुलती हो, तो "क्षतारि-मलहम" घावों पर लगाकर, ऊपरसे "चर्मरोग नाशक तैल"से एक कपड़ेकी पट्टी तर करके, इन्द्रिय पर पोली-पोली लपेट दो; मगर पट्टी कसकर न बाँधना । इस तरह करनेसे भयंकर उपदंशके घाव भी आराम हो जायँगे । मगर गरमीके घावों पर "क्षतारि मलहम"के सिवा और कोई मलहम नहीं लगाना । अगर कोई भूलसे भी गरमीके घावों पर खुजलीकी मलहम लगा देगा, तो तकलीफ़ बहुत बढ़ जायगी । जो वैद्य हमारी बताई हुई रीतिसे असाध्य उपदंश-रोगियों को आराम करेंगे, वह खूब धन कमायेंगे और उनकी कीर्त्ति भी चारों ओर फैलेगी ।

यदि उद्योगी लोग इस तैलको बनाकर सस्ते दामोंमें बेचेंगे, तो हज़ारों रुपये कमाकर देशोपकार करनेके पुण्यभागी होंगे । जो नुसख़े हमारे आज़माये हुए हैं, उन्हीं पर हमने इतना ज़ोर दिया है ।

घाव धोनेका पानी ।

नीमकी पत्ती । ...	... बबूलकी छाल ।
नीमकी छाल । ...	... सिरसकी छाल ।

इन चारोंमेंसे किसी एकको, दो सेर जलमें, मिट्टीकी हाँडीमें औटाओ । जब जलते-जलते डेढ़ सेर जल रह जाय, तब पानीको छान लो । इस पानीसे घाव धोनेसे घाव जल्दी आराम होते हैं, घावोंमें बदबू पैदा नहीं होती और कीड़े भी नहीं पड़ते । मगर जहाँतक मिले, नीमकी पत्तियों और नीमकी छाल—दोनोंका जल तैयार करना बहुत ही अच्छा है ।

कास मर्दन बटी ।

सफ़ेद कत्था ... ... ४ तोला
सेलखड़ी ... ... २ तोला
कपूर ... ... १ तोला
छोटी इलायचीके बीज ... ... ६ माशे

बाज़ारसे डेढ़ पाव बबूलकी छाल लाओ। उसे एक मिट्टीकी हाँडीमें डालकर, ऊपरसे ढाई सेर पानी डालकर, औटाओ । जब प्रायः चौथाई पानी रह जाय, उसमें चारों चीज़ें डाल दो और चलाओ । जब लुगदी खूब गाढ़ी हो जाय, तब चनेके समान गोलियाँ बना लो । अच्छा हो, यदि थोड़ी सेलखड़ी पिसी हुई पास रख लो । सेलखड़ीसे लगा-लगा कर गोलियाँ आसानीसे बनती हैं; मसाला हाथसे चिपटता नहीं ।

इन गोलियोंके चूसनेसे सब तरहकी खाँसियोंमें लाभ होता है । बहुत ही अच्छी गोलियाँ हैं । वैद्य और गृहस्थके बड़े कामकी हैं । हमारी खूब आज़माई हुई हैं ।

दिन-भरमें २०।२५ गोली तक चूसी जा सकती हैं । गोली हर समय मुँहमें रखनी चाहिये और जब इनके कारणसे कफ बाहर आने लगे, तब फौरन कफ थूक देना चाहिये । हमने भयंकर खाँसीमें इन गोलियोंसे लाभ उठाया है । इन्हें भी चीनी या क़लईके बर्त्तनमें पकाना चाहिये । अगर दवाकी लुगदी कड़ी हो जाय, तो आग पर तपा-तपाकर और हाथोंमें या मसालेसे सेलखड़ी लगा-लगाकर गोलियाँ बना लेनी चाहियें ।

रोगी तैल, मिर्च, गुड़, खटाई, दही, मूली आदि न खाय; स्त्री-प्रसङ्ग भूल कर भी न करे। नयी खाँसीमें घी भी न खाना चाहिये। दूध या दूधकी चीज़ खाकर ऊपरसे तत्काल जल न पीना चाहिये।

गेहूँकी पतली रोटी, मूँगकी दाल, पुराने चाँवलका भात, तोरई, भिण्डी, पुराना कुम्हड़ा, परवल आदिकी तरकारी,—ज़ीरा, धनिया, हल्दी, नमक, गोलमिर्च डालकर खानी चाहिये।

अगर जुकामके कारण खाँसी हो, तो इसी पुस्तकमें पहले लिखी विधिसे शहद और अदरख़ चाटकर, ऊपरसे ये गोलियाँ चूसनी चाहियें।

सूचना—खाँसी, जुकाम, श्वास, हिचकी, रक्तपित्त, वातरोग, आम-वात, वातरक्त, शूल, उदावर्त्त, और गुल्मादि रोगोंके निदान, लक्षण और चिकित्सा खूब समझा-समझाकर "चिकित्सा चन्द्रोदय" छठे भागमें लिखी है।

मरिचादि बटी।

काली मिर्च	१ तोला
छोटी पीपर	१ तोला
जवाखार	॥ तोला
अनारदाना	२ तोल

इन सब दवाओंका चूर्ण करके, आठ तोले साफ़ गुड़में सानकर, चार माशेकी गोलियाँ बना लो। जब खाँसी आवे, तब एक गोली मुखमें डालकर चूसो। इनके चूसनेसे सब तरहकी खाँसी आराम होती है। परीक्षित है।

सफ़ेद मलहम ।

१ ऑक्सायड आफ् ज़िंक	...	...	१ ड्राम
२ आयल रोज़मेरी	...	...	५ बूँद
३ सूअर की चरबी	...	...	१ औंस

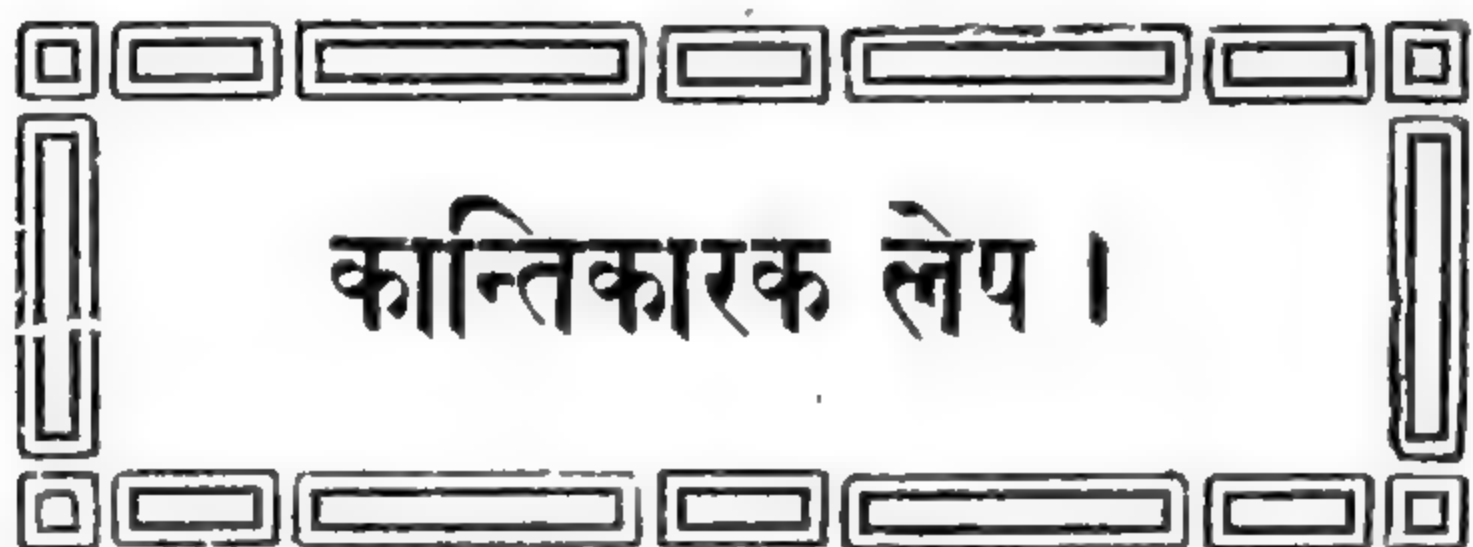
इन तीनों दवाओंको अँगरेज़ी दवाखानेसे लाकर, एक चीनीके बर्तनमें रखकर, फेंट लो । पीछे किसी चौड़े मुँहकी ढक्कनदार चीनी की प्यालीमें रख लो ।

इसको कपड़ेकी चकती या लिण्ट पर लगा कर, घाव पर रख दो । सवेरे-शाम चकती बदलते रहो ।

यह मलहम आज़माई हुई है । इसके लगानेसे स्त्रियोंके स्तनोंके घाव, सिरके घाव अथवा वह घाव जिनसे पानीसा निकलता रहता है, अवश्य आराम होते हैं । इसके लगानेसे घाव जल्दी सूखते हैं । इसके आँखोंकी पलकों पर लगानेसे आँखोंकी जलन और सोते समय आँखोंका चिपक जाना भी आराम होता है ।

निम्बादि मलहम ।

१ मोम कपूरी	...	...	१॥ तोला
२ राल	...	...	१॥ तोला
३ नीला थोथा	...	...	१ रत्ती
४ घी	...	...	४॥ तोला
५ नीमकी पत्तियोंकी टिकिया		...	२ तोला

नं० १, २, ३ और नं० ५ की चीज़ोंको सिलपर महीन पीसकर, घीमें मिलाकर, मलहम बनालो। इसके लगानेसे घावोंकी जलन और आगसे जले घाव आराम होते हैं। एक वैद्य महाशय इसे आज़मूदा बताते हैं। हमने इसे स्वयं नहीं आज़माया है। मगर हमें भी अच्छी मालूम होती है, इसीसे हम इसे यहाँ लिख रहे हैं। जो पाठक इसे आज़माकर इसके विषयमें हमें लिखेंगे, हम उनके कृतज्ञ होंगे।

कान्तिकारक लेप।

लालचन्दन, मँजीठ, लोध, कूट, प्रियंगूफूल, बड़के अंकुर और मसूर,—इन सातोंको चार-चार माशे लेकर, पानी डालकर सिलपर महीन पीस लो। पीछे मुख पर रोज़ ८।१० दिन तक लेप करो। २।३ घण्टे बाद धो डाला करो। इसके कुछ दिन लगानेसे चेहरा खूब सुन्दर हो जायगा।

मुँहासे नाशक लेप।

जायफलको दूधमें घिसकर गाढ़ा-गाढ़ा मुँहासों पर लगाओ। कुछ दिनोंमें मुँहासे नाश होकर चेहरा साफ़ सुन्दर हो जायगा।

अथवा

लोध, धनिया और बच,—इन तीनोंको बराबर-बराबर लेकर, जलमें पीसकर, मुँहासों पर लगानेसे मुँहासे नाश हो जाते हैं; मगर १०।१५ दिन बराबर लेप करना चाहिये।

खूबसूरत बनानेवाला उबटन।

चन्दन, केशर, अगर, लोध, खस और सुगन्धवाला,—इन छै दवाओंको सिलपर पानीके साथ महीन पीसकर, उबटनकी तरह, शरीरमें बराबर कुछ दिन लगानेसे शरीर खूबसूरत हो जाता है।

गन्धक बटी।

१ शुद्ध गन्धक	...	...	३ तो०
२ कालीमिर्च	...	...	३ तो०
३ बायविडङ्ग	...	...	३ तो०
४ अजमोद	...	...	३ तो०
५ जवाखार	...	...	३ तो०
६ कालानोन	...	...	१॥ तो०
७ पीपर	...	...	१॥ तो०
८ समुद्रनोन	...	...	१॥ तो०
९ सैंधानोन	...	...	४॥ तो०
१० काबुली हरड़का बक्कल	...	...	६ तो०

पहले गन्धकको शोध लो, उसके शोधनेकी सरल तरकीब यह है,—एक मिट्टीके बर्तनमें दूध भरो। उसके ऊपर महीन कपड़ा बाँधो। उस कपड़े पर गन्धक रक्खो। कपड़ेके ऊपर, बर्तनके किनारों पर,

गन्धकके चारों तरफ़, दो अंगुल ऊँची मिट्टी या आटेकी दीवार सी बना लो। उस दीवारपर लोहेका हलकासा तवा रक्खो। उस तवे पर कोयले सिलगाओ। ऊपरकी आगकी गर्मीसे गन्धक गल-गल कर, कपड़ेमेंसे छुन-छुन कर, नीचे दूधमें गिरेगी। जब सब गन्धक दूधमें गिर जाय, तब तवेको अलग रख दो। दीवार तोड़ कर कपड़ा अलग उठा लो। दूधमें जो गन्धक मिलेगी, वही "शुद्ध गन्धक" है।

गन्धक शोधकर, रख लो; पीछे गन्धक समेत दसों दवाओंको कूट-पीसकर अदरखके रसमें खरल करो और पीछे सुखाओ। जब दवाएँ सूख जायँ, तब उस सूखे चूर्णको नीबूके रसमें २४ घण्टे तक खरल करो। खरल करते समय नीबूका रस सूखता जाय, तो फिर रस देते रहो। अन्तमें जब गोली बनाने लायक़ हो जाय, तब जंगली बेरके बराबर गोलियाँ बना लो।

इन गोलियोंके खानेसे, मन्दाग्नि नाश होकर, ख़ूब भूख लगती है। ये गोलियाँ आज़मूदा हैं। प्रत्येक गृहस्थको बनाकर रखनी चाहियें।

स्वर्गीय ठण्डाई ।

१ खीरा ककड़ी के बीज	...	...	२ तो०
२ धनियाँ	...	...	२ तो०
३ सेवती के फूल	...	...	२ तो०
४ गुलाब के फूल	...	...	२ तो०
५ काहू के बीज	...	...	२ तो०
६ कुलफे के बीज	...	...	२ तो०
७ कासनी	...	...	२ तो०
८ ख़स	...	...	१ तो०
९ सफ़ेद चन्दन का चूरा	...	...	१ तो०
१० कमलगट्टे की गिरी	...	...	१ तो०
११ सौंफ़	...	...	२ तो०
१२ कालीमिर्च	...	...	२ तो०
१३ सफ़ेद मिर्च	...	...	२ तो०
१४ छोटी इलायची	...	...	१ तो०

इन चौदह चीज़ोंको इमामदस्तेमें कुटवाकर रखलो। बहुत महीन न कराओ। सफ़ेद चन्दनका बुरादा न मिले या अच्छा न मिले, तो बढ़िया चन्दनका बोटा लाकर, काठ रेतनेकी रेतीसे, रितवालो, सुन्दर बुरादा तैयार हो जायगा। कमलगट्टोंको रातको एक हाँडीमें भिगो दो। सवेरे छिलके चाकूसे उतार-उतार कर फैंक दो। पीछे कमलगट्टोंके भीतर जो हरी-हरी पत्ती सी होती है, उन्हें भी निकालकर फैंक दो; क्योंकि वह ज़हरके समान होती है। पीछे कमलगट्टोंकी गिरीको ख़ूब सुखालो। सूखने पर और दवाओंके साथ कुटवाओ। इस

ठण्डाईके तैयार करनेसे पहले चन्दनका बुरादा और कमलगट्टोंकी गिरी तैयार करा लो। एक शीशी या हाँडीमें भरकर रख लो। उतनाही बनाओ, जितना काम आता जाय। बहुत दिन रहनेसे कीड़े पड़ जाते हैं।

जवान आदमी के लिये इसकी मात्रा १ तोले की है। रातको १ मात्रा ठण्डाई, एक मिट्टीके बर्तनमें, पाव भर जलमें भिगो दो। सवेरे मल-छानकर और उसमें २ तोला मिश्री डालकर पी जाओ।

अथवा।

एक मात्रा ठण्डाई सिल पर भाँगकी तरह पीस लो। पीछे उसे एक मिट्टी, चाँदी या काँचके गिलासमें कपड़ा रखकर १ पाव पानीके साथ छान लो। ऊपरसे तीन-चार तोले मिश्री या कच्ची खाँड़ मिलाकर पी जाओ। अगर भाँग पीनेकी आदत हो, तो २।४ रत्ती भाँग भी साथ ही पिसवालो। गर्मीके मौसममें सवेरे-शाम, दोनों समय, चाहे भिगोकर और मलछानकर पीओ, चाहे घुटवाकर पीओ।

गर्मीके मौसम-भर इसके पीनेसे सिरका घूमना, चक्कर आना, दिलका धड़कना, बातोंका भूलना, गरमीके मारे जी घबराना, बिना ज्वरके शरीरका गर्म रहना, हाथ पैरके तलवोंका जलना, आँखोंका जलना, पाखाना-पेशाब जलकर होना, अधिक फिक्र या चिन्ता रहना, अधिक क्रोध या गुस्सा आना, रातको बुरे-बुरे स्वप्न देखना आदि सारी गर्मबादीकी शिकायतें रफ़ा हो जाती हैं। उन्माद (पागलपन) और गर्मी रोगमें भी इसे बहुत लाभदायक देखा है। जिन स्त्रियोंका मासिक रक्त गरमीके कारण बन्द हो जाता है, उनका मासिक-धर्म इसके लगातार पीनेसे खुल जाता है।

गरमीके मौसममें, इसके पीनेसे लूह लगने या हैज़ा होनेका भय नहीं रहता। बड़ी ही उत्तम चीज़ है। हमारी सैकड़ों बारकी परीक्षित है।

यदि रत्ती दो रत्ती धुली भाँग मिला ली जाय, तो हम गारएटीके साथ कह सकते हैं, कि हैज़ा या लू इसके पीने वालेको हरगिज़ हानि न पहुँचा सकेंगे ।

अगर इसके पीनेसे किसीको जुकाम हो जाय, तो वह घबरावे नहीं । जब तक जुकाम न मिट जाय, इसे न पीवे । जुकाम आराम होने पर, फिर पीने लगे । जुकाम सब को नहीं होता, किसी-किसी को होता है । जिसके दिमाग़में रुतूबत जमा हो जाती है, उसे अवश्य जुकाम होता है और जुकाम होने हीसे वह रुतूबत नाकके द्वारा निकल जाती है ।

इस नुसख़ेको हम २०।२५ सालसे आज़मा रहे हैं, बहुत ही अच्छी चीज़ है । गरमीके मौसममें यह पूरा प्राण बचानेवाला है ।

जो लोग रुपया कमाना चाहें, उन्हें चाहिये कि इस ठण्डाईको टीनके या काग़ज़के डिब्बोंमें भर-भर कर, लेबल लगाकर और उन पर इस्तैमाल करनेकी तरकीब छपाकर लगा दें और बेचें, तो खूब धन कमा सकते हैं और लाखों आदमियोंकी प्राण-रक्षा करके पुण्य सञ्चय भी कर सकते हैं । आजकल लोग विलायती शर्बत ला-लाकर पीते और अपना धन, धर्म तथा स्वास्थ्य नाश करते हैं ।

त्रिफला जल ।

हरड़	...	...	१॥ तोला
बहेड़ा	...	...	३ तोला
आमला	...	...	६ तोला

इन तीनोंको, डेढ़ सेर जलमें, रातको, मिट्टीके बर्तनमें, भिगो दो और ऊपरसे एक कपड़ा बाँधकर खुले स्थानमें रख दो ।

सवेरे उठकर इसी पानीसे आँख और मुख धोया करो। इस जल से बराबर महीने दो महीने आँख और मुख धोने और आँखोंमें इस जलके छपके मारनेसे आँखोंकी ज्योति तेज़ होती है; आँखोंके सामने अँधेरीसी आना, आँखोंमें जलन, कम सूझना और सिरका घूमना आराम होता है । जिन्हें अपनी आँखें क़ायम रखनी हों, वह इसे हमेशा काममें लावें । समलवायुकी बीमारीमें यदि इस जलसे नेत्र और मुख धोये जावें और "षड्बिन्दु तैल" भी (पीछे लिखी विधिके अनुसार, काममें लाया जावे, तो निस्सन्देह आराम होगा। परीक्षित है।

पाठादि तैल ।

पाठकी जड़, हल्दी, दारुहल्दी, चूर्णहार (मूर्वा), पीपर, चमेली की पत्ती और दन्तीकी जड़—इन सब दवाओंको बराबर-बराबर लेकर पानीके साथ सिलपर लुगदी बना लो।

पीछे इस लुगदीको तराजूमें तोलो । लुगदीका वज़न जितना हो, उससे चौगुना तिलका विशुद्ध तैल लो और जितना तेल लो उससे चौगुना पानी लो ।

एक चीनीकी या पीतलकी क़लईदार कड़ाहीके बीचमें लुगदी रक्खो । पीछे उसमें सारा तैल और पानी डालकर मन्दी-मन्दी आग से पकाओ। जब पानी जल जाय और तैलमात्र रह जाय (मगर तेल जलने न पावे), तब उतार कर, कपड़ेसे छान कर, साफ़ बोतलमें भरकर रख लो।

इस तैलको, दिनमें दो बार, रोज़ नाकमें डालनेसे ज़बरदस्तसे ज़बरदस्त पीनस आराम होती है । नाकमें बदबू आना, पीव या मवाद निकलना, सूँघनेकी शक्तिका न रहना अवश्य आराम हो जाता है । जब तक पूरा आराम न हो जाय, बराबर इसे सेवन करना चाहिये। परीक्षित है।

इसको भी छोटी-छोटी आध-आध औन्सकी शीशियोंमें रखकर बेचनेसे बहुत लाभ हो सकता है।

नासार्श नाशक तैल।

१ चिरचिरेके बीज	६ माशे
२ सैंधा नमक	६ माशे
३ चूल्हेके ऊपर उसके धुएँसे बना काजलका जाला	६ माशे
४ तिलका तैल	१ छटाँक
५ पानी	४ छटाँक

इन सबको क़लईदार कड़ाहीमें डालकर मन्दाग्निसे पकाओ। जब पानी जल जाय, तैलमात्र रह जाय उतार लो। इसको छानकर शीशीमें रख लो। इस तेलको नाकमें टपकानेसे नासार्श या नाककी बवासीर यानी नाकमें बवासीरकेसे माँसके अंकुर होना आराम होता है। परीक्षित है।

व्याघ्री तैल।

कटेरी, दन्तीकी जड़, बच, सहँजनेकी छाल, तुलसीके पत्ते, सौंठ, कालीमिर्च, पीपर और सैंधानोन, इन नौ दवाओंको बराबर-बराबर ले लो। पीछे इन्हें पानीके साथ सिल पर पीसकर लुगदी बनालो। इस लुगदीके वज़नसे चौगुना तिलका विशुद्ध तैल लो और जितना तैल लो, उससे चौगुना जल लो। पीछे सबको एक क़लईदार कड़ाही में डालकर मन्दी-मन्दी आगसे पकाओ, जब तैलमात्र रहे छान लो और साफ़ शीशी में भर लो।

इस तैलको लगातार कुछ दिन नाकमें, ४।५ बूँद, रोज़, टपकाने और सूँघनेसे नाकसे किसी तरह चोट लग जानेके कारण राध और खून गिरना एवं पीनस १५ दिनमें अवश्य आराम होती है। परीक्षित है।

इसको भी आध-आध औन्सकी शीशियोंमें भर-कर बेच सकते हैं। कामकी चीज़ है ।

अपामार्गक्षार तैल ।

१ चिरचिरेके पौधे ।

२ काले तिलोंका तैल ।

चिरचिरेके पौधे लाकर सुखा लो । जब वे सूख जायँ, तब उनमें आग लगाकर जला लो । पीछे शीतल होने पर राखको समेट कर रख लो ।

पीछे एक मिट्टीके घड़ेमें राखको भर दो । वज़नमें राख जितनी हो, उससे चौगुना पानी भी घड़ेमें भर दो और उसे खूब घोल दो । यह काम रातको करो । चार पहर बाद, सवेरे, घड़ेमेंसे साफ़ जल नितार लो । यही "क्षार जल" है ।

पीछे इस "क्षार जल" को क़लईदार कड़ाहीमें डाल दो । जितना "क्षार जल" हो, उससे चौथाई तिलका तैल उसीमें डाल दो । पीछे मन्दी-मन्दी आगसे पकाओ । जब पानी जलकर तैलमात्र रह जाय, तब उतार कर ठण्डा करो । पीछे तैलको निकालकर शीशियोंमें भर लो । अगर तेल झागोंके कारण न निकले, तो एक कपड़ा ऊपर रख-रखकर और तर कर करके तैल दूसरे बर्तनमें निकाल लो । इसीको "अपामार्गक्षार तैल" कहते हैं ।

अगर इससे भी बढ़िया "बृहत् अपामार्गक्षार तैल" बनाना हो, तो अपामार्गके पौधोंको जलमें पिसवाकर, उसकी लुगदी भी उसी कड़ाहीमें रख दो। पीछे 'क्षार जल' और तैल डालकर पकाओ।

इस तैलसे कानका दर्द, कानका बहना, कानमें घूँ-घूँ शब्द होना वग़ैरः प्रायः कानके सभी रोग आराम होते हैं। "अपामार्ग-क्षार तैल"से थोड़े दिनोंका बहरापन भी आराम होते देखा गया है। परीक्षित है।

अगर कानमें फुन्सी हो या मवाद आता हो, तो ज़रासी फिट-करी पीसकर प्यालेमें भिगो दो। पीछे काँचकी पिचकारी भर-भरकर कानमें पिचकारी मारो। जब दो तीन पिचकारी मार लो, तब उस कानको भीतरसे रूई या कपड़ेसे पोंछ डालो। इसके बाद ५ बूँद यही तैल कानमें रोज़ डालो। जब तक मवाद आना बन्द न हो जाय, तब तक इसी तरह करते रहो।

अगर कानमें दर्द हो, तो ३।४ पान, कत्था, चूना, सुपारी, खाने की तमाखू या ज़र्दा—इन सबको थोड़ा-थोड़ा लेकर, जितना कि पानमें खाते हैं, एक सिलपर पानीसे पीसकर १ छटाँक जलमें घोल लो। पीछे कपड़ेमें छानकर आगपर गरम कर लो। जब कुछ शीतल हो जाय, मगर बिल्कुल शीतल न हो जाय, कुछ-कुछ गर्म बना रहे, सुहाता-सुहाता कानमें डालो। फिर उसे कानसे गिरा दो। दो तीन बार इस तरह करके कानको पोंछ लो। १५।२० मिनट बाद इसी 'अपामार्गक्षार तैल' की ५ बूँद कानमें टपका दो। जब तक दर्द न मिटे, सवेरे-शाम, इसी तरह करते रहो। इस तरह करनेसे भयानक-से-भयानक कानका दर्द अवश्य आराम हो जाता है। अनेक बार परीक्षा की है; कोई सन्देह नहीं है।

इस तैलकी बिक्री खूब हो सकती है। इसकी बहुत ज़रूरत रहती है। छोटी-छोटी शीशियोंमें भरकर बेचा जा सकता है।

जुलाब नं० १ ।

काला दाना	... ...	६ माशे
सौंठ	... ...	६ रत्ती

काले दानेको घीमें भूँज लो। पीछे उसका चूर्ण करके उसमें सौंठ पीसकर मिला दो। यह एक मात्रा है; मगर यह मात्रा जवान आदमी को है, कमज़ोरको कम देना चाहिये। इसे फाँककर ऊपरसे थोड़ासा गर्म जल पी लो। इससे ५।६ दस्त ज़रूर होते हैं। इस जुलाबसे दस्त बहुत जल्दी आते हैं।

यह जुलाब जैलप या जमालगोटेसे कम नहीं है; मगर जो अवगुण जमालगोटेमें है, इस जुलाबमें नहीं है।

अगर कम दस्त लेने हों या किसीका कोठा नर्म हो, तो उसे ६ माशे "काला दाना" घीमें भूनकर गर्म जलसे फाँकना चाहिये। इससे ३।४ दस्त होंगे। यह जुलाब ऊपरके जुलाबसे कमज़ोर है। बलाबल देखकर मात्रा कम-ज़ियादा करनी चाहिये। ६ माशेसे अधिक किसीको न देना चाहिये।

जुलाब नं० २ ।

सनाय	६ या १३ माशे

आधा सेर गुलाब-जलमें बिना कुटी सनाय ६ या १३ माशे डालकर मिट्टीकी हाँडीमें पकाओ। जब आधा जल रहे, मल-छानकर पिला दो। यह जुलाब वातादि दोषोंके लिये अच्छा है और आसानीसे दस्त लाता है। यह मात्रा जवानको है; कमज़ोर या बालकको कम देना।

जुलाब नं० ३ ।

त्रिफला	...	...	८ तोला
गुलक़न्द गुलाब	...	...	२ तोला

त्रिफलेको अधकचरा करके, आध सेर जलमें, रातको, मिट्टीकी हाँडीमें भिगो दो; सवेरे आगपर औटाओ। जब आध पाव पानी रह जाय, मल-छानकर उसमें वही २ तोला गुलक़न्द गुलाब मिलाकर पी जाओ। नर्म कोठेवालेको ८।७ दस्त खुलासा होंगे। कड़े कोठेवालेको कम दस्त होंगे।

अभया मोदक ।

१ काबुली हरड़	...	...	१ तोला
२ काली मिर्च	...	...	१ तोला
३ बैतरा सोंठ	...	...	१ तोला
४ बायबिडङ्ग	...	...	१ तोला
५ आमला (बीज निकाल कर)		...	१ तोला
६ शुद्ध छोटी पीपर	...	...	१ तोला
७ पीपरामूल	...	..	१ तोला
८ दालचीनी	...	...	१ तोला
९ तेजपात	...	...	१ तोला
१० मोथा	...	...	१ तोला
११ जमालगोटेकी जड़की छाल		...	२ तोला
१२ निशोथ	..	...	८ तोला
१३ मिश्री	...	...	६ तोला

काबुली हरड़से निशोथ तक १२ दवाओंको कूट-कपड़-छन करके मिश्री पीसकर मिला दो। पीछे इस चूर्णको शहदमें सानकर, चार-चार माशेकी गोलियाँ बना लो। यह एक गोली जवानकी मात्रा है। बलाबल देख मात्रा घटा-बढ़ा लेनी चाहिये।

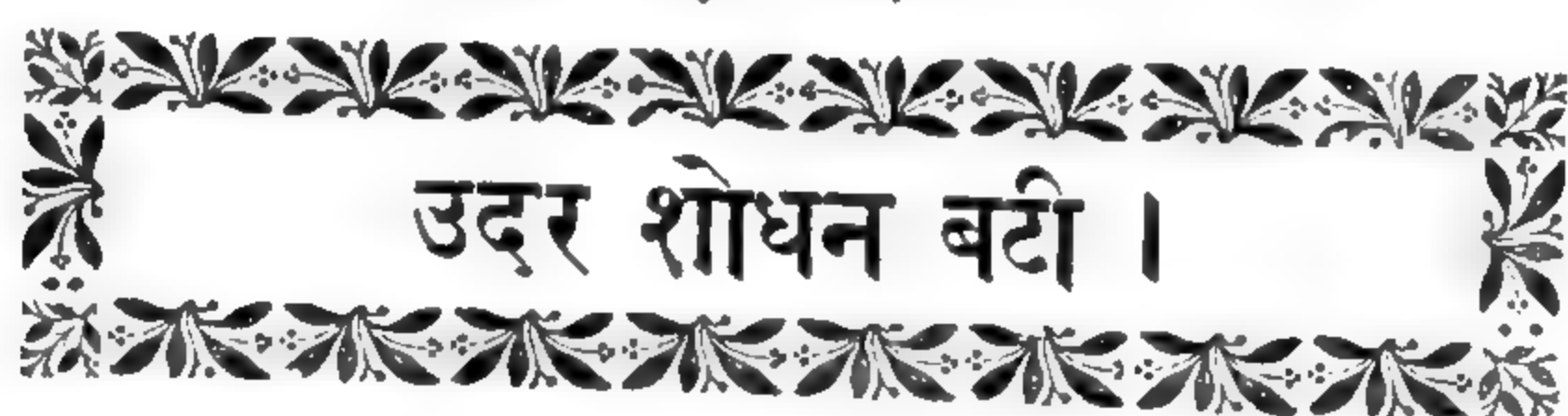
सवेरे एक गोली खाकर, ऊपरसे शीतल जल पीना चाहिये। बीच-बीच में थोड़ा-थोड़ा शीतल जल पीते रहना चाहिये। शीतल जल इन गोलियों की लाग है। शीतल जल पीनेसे दस्त होते रहेंगे। जब दस्त बन्द करने हों, तब गर्म जल पीना चाहिये। गर्म जल पीते ही दस्त बन्द हो जायँगे। एक-एक दिन बीचमें देकर यह जुलाब लेना अच्छा है।

इस जुलाबके लेनेसे विषमज्वर, मन्दाग्नि, पीलिया, भगन्दर, खाँसी, १८ प्रकारके कोढ़, गोला, बवासीर, गलगण्ड, फोड़ा, फुन्सी, उदर-रोग, दाह-रोग, तिल्ली, राजयक्ष्मा, प्रमेह, नेत्ररोग, वातरोग, पेट फूलना, सोज़ाक और पथरी—ये सब रोग आराम होते हैं, ऐसा शास्त्रमें लिखा है। शास्त्रमें तो यह भी लिखा है, कि जो शख़्स इस जुलाबको सदा लिया करे, वह जल्दी बूढ़ा न हो इत्यादि। मगर हमने इतनी बातें आज़माई नहीं हैं; इसलिये हम नहीं कह सकते कि, यह कहाँ तक सच है; मगर पेट साफ़ करने तथा पेटके कितने ही रोगोंमें इसका अच्छा फल देखा है। जुलाबके लिये तो बहुत ही अच्छी चीज़ है।

सूचना—अगर किसीको बहुत दस्त लगते हों और बन्द करनेकी इच्छा हो, तो २ तोले "आमकी छाल" को जलमें पीसकर, दहीमें सान कर, नाभि पर लेप कर दो, फ़ौरन दस्त बन्द हो जायँगे। अथवा विलायती अनार वग़ैरः शीतल और क़ाबिज़ चीज़ें खिलाओ। गुलाबजल या जलसे आँख-मुँह धोते रहो अथवा दूध-भात मिश्री या मूँगकी दाल और चाँवल की खिचड़ी खिलाओ; अथवा शरीर पर शीतल जल छिड़को और चाँवल के धोवनमें शहद मिलाकर पिलाओ।

इनमें से किसी न किसी उपायसे अवश्य दस्तोंके कारण हुए उपद्रव और दस्त बन्द हो जायँगे। सभी उपाय परीक्षित हैं ।

आवश्यक सूचना ।

किनको जुलाब लेना चाहिये और किनको नहीं; किस मौसममें लेना चाहिये और किसमें नहीं; किन-किन रोगोंमें जुलाबसे उपकार होता है और किन-किनमें अपकार; जुलाबके अनेक प्रकारके परीक्षित नुसख़े और अनाड़ी वैद्यकी भूलसे जुलाबमें उपद्रव खड़े हो जाने पर उनकी शान्तिके उपाय—ऐसी-ऐसी हज़ारों अनमोल बातें "चिकित्सा-चन्द्रोदय" प्रथम भागमें लिखी हैं। दाम सजिल्द पुस्तक का ३॥) अजिल्दका ३) डाकखर्च ॥-)

उदर शोधन बटी ।

हरड़, बहेड़ा, आमला, कालानमक और सनाय-मकई,—इन सबको बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीसकर, चूर्ण कर लो। पीछे खरलमें डालकर २४ घण्टे तक नीबूके रसमें घोटो। अन्तमें दो-दो या तीन-तीन माशेकी गोलियाँ बनाकर रख लो।

जब दस्तक़ब्ज़ हो या भूख कम लगती हो, तब एक या दो गोली खाकर, ऊपरसे आधा पाव गर्म जल पी लो। इससे दस्त खुलासा होकर भूख बढ़ती है। जब तक भूख न खुल जाय और पेट साफ़ न हो जाय, तबतक इसे ३।४ दिन खा सकते हो; मगर सदा ऐसी दस्तावर चीज़ खाना अच्छा नहीं। यह परीक्षित और हलकी दस्तावर दवा है।

षड़विन्दु तैल ।

(क)

१ अरण्डकी जड़	...	...	२ तो०
२ तगर	...	...	२ तो०
३ शतावर	...	...	२ तो०
४ जैती	...	...	२ तो०
५ रासना	...	...	२ तो०
६ सैंधानोन	...	...	२ तो०
७ भांगरा	...	...	२ तो०
८ बायबिडङ्ग	...	...	२ तो०
९ मुलेठी	...	...	२ तो०
१० सौंठ	...	...	२ तो०

(ख)

११ बकरीका दूध	...	...	ऽ॥
१२ तिलका तेल	...	...	ऽ॥
१३ भाँगरेका रस	...	...	ऽ॥

बनानेकी तरकीब ।

(क) पहले अरण्डकी जड़से सौंठ तक—१० दवाओंको जौकुट करके, एक चीनीकी या क़लईदार कड़ाहीमें सवा दो सेर पानी डाल कर काढ़ा बना लो । जब जलते-जलते आधा पानी रह जाय, तब मलकर छान लो । इस काढ़ेको अलग रख लो ।

(ख) फिर आध सेर बकरीके दूध और तेलको पकाओ। पकाते

समय इसमें भांगरेका स्वरस* डाल दो। पीछे इसीमें उन १० दवाओं के रक्खे हुए काढ़ेको डाल दो और मन्दी-मन्दी आग लगने दो। जब पकते-पकते तेलमात्र रह जाय (मगर तेल जलने न पावे; यदि ज़रासा पानी रह जाय तो हर्ज नही); तब आगसे उतारकर, महीन कपड़े में छानकर, शीशीमें भर लो।

गुण।

इस तेलकी छै बूँद नाकमें डालने और सिर पर मलनेसे आधाशीशी, समलवायु, आँखोंकी लाली और सिरमें घूबा मारना वग़ैरः आराम होते हैं। इस बीमारीके लिये यह तेल जैसा अच्छा प्रमाणित हुआ है, और कोई दवा हमारी नज़र नहीं आई। जब पुराना सिरका दर्द, जिसमें आँखें लाल हो जाती हैं, किसी तरह आराम न हो तब इस तेलको अवश्य काममें लाना चाहिये।

सेवन-विधि।

रोगीको खाट पर इस तरह लिटा दो, कि उसकी गर्दन सिर-हानेकी ओर ज़रा नीचेको लटक जावे, पीछे नाकके दोनों नथनों में छै-छै बूँद यह तेल टपका दो और रोगीसे कहो, कि साँस द्वारा ऊपरको चढ़ाओ। जब यह तेल साँसके द्वारा ऊपरको चढ़ेगा, तब अवश्य फ़ायदा करेगा। एक रूईका फाहा भी इसी तेलमें तर करके रोगीको दे दो और कह दो, कि वह इसे बारम्बार सूँघता रहे। सिर पर भी इसी तेलकी मालिश करवाते रहो। इस तरह कई दिन करनेसे अवश्य ही लाभ होगा। परीक्षित है।

---

* भाँगरेको लाकर सिल पर पीसो। जब महीन हो जाय, तब एक कपड़ेमें डालकर, नीचे एक बर्तन रखकर, उसको निचोड़ो, नीचे जो रस टपकेगा, वही "भाँगरेका स्वरस" है। स्वरस बनाते समय ऊपरसे पानी नहीं मिलाना चाहिये। जब बारम्बार पीसने और निचोड़नेसे जितना दरकार हो उतना स्वरस निकल आवे, तब यह काम बन्द कर दो।

मस्तिष्क बलकर चूर्ण ।

बनफ़सा ... ... २ माशा
उस्तूखद्दूस ... ... १ माशा
धनिया ... ... २ माशा
बालछड़ ... ... १ माशा
मुन्डी ... ... १ माशा
गुलाबके फूल ... ... २ माशा
बादामकी मिंगी ... ... २ माशा
मिश्री ... ... ११ माशा

इन आठ दवाओंको कूट-छान और चूर्ण बनाकर रखलो। यह कोई दो ख़ूराक चूर्ण है। इसको खाकर, ऊपरसे थोड़ासा ताज़ा जल पीनेसे मस्तिष्क वा दिमाग़में ताक़त आती है। इसकी मात्रा जवान आदमीके लिये १ तोलेकी है। कमज़ोर या बालकको बला-बल अनुसार कम मात्रा देनी चाहिये।

सोज़ाककी दवा ।

चन्दनका तेल (Sandal Oil Burgoyne's) १ औन्स
बिरोज़ेका तेल (Balsam Copaiba) १ औन्स

चन्दनका तेल १० बूँद और बिरोज़ेका तेल १० बूँद एक बताशे या चीनीमें टपका कर खा जाओ और ऊपरसे गायका कच्चा दूध आधा पाव या एक पाव पी जाओ। इस तरह सवेरे और शाम, दोनों समय

यह दवा गायके कच्चे दूधके साथ खाओ। दूध न मिलने पर ताज़ा जलसे भी खा सकते हो।

इस दवासे नया सोज़ाक ८।१० दिनमें जड़से आराम हो जायगा और पुराना सोज़ाक १५।२० दिनमें जड़से आराम हो जायगा। यह दवा परीक्षित है। हमने इस दवासे सैकड़ों रोगी आराम किये हैं। अगर किसीका सोज़ाक इस दवाके सेवनसे जड़से न जाय, पीप थोड़ा-थोड़ा आता रहे, तो उसे पिचकारी भी लगानी चाहिये। पिचकारीकी परीक्षित दवा हम नीचे लिखेंगे। इस दवाके खाने और पिचकारीके लगानेसे तो अवश्य ही आराम होगा। इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं।

पथ्य—जिसे सोज़ाक हो, वह निम्नलिखित आहार-विहारको अपने लिये अच्छा समझे—गेहूँकी रोटी, पुराने चाँवलका भात, मूँग की दाल, घी, दूध, मलाई, मक्खन, केला, मीठा अनार आदि शीतल पदार्थ खावे; शीतल स्थानमें रहे, गरमीमें दोनों समय और जाड़ेमें एक समय 'चन्दनादि तेल' लगाकर स्नान करे।

अपथ्य—लालमिर्च, तेल, खटाई, दही, आम, इमली, पकौड़ी, अचार, हींग और पान आदि न खावे। स्त्री-प्रसङ्ग भूलकर भी न करे।

पिचकारीकी दवा।

त्रिफला १ पाव, रसौत १॥ तोला, महँदीकी पत्ती आध पाव, नीमकी पत्ती आध पाव, अफीम ६ माशे और धनिया १ तोला, इन सब दवाओंको कुचलकर, एक मिट्टीके बर्तनमें डालकर, ऊपरसे २॥ सेर पानी डालकर पकाओ। आग मन्दी-मन्दी लगने दो। जब अन्दाज़न १ सेर पानी रह जाय, उतार कर छान लो। पीछे एक बोतलमें भर कर रख दो।

बाज़ारसे काँचकी पिचकारी लाकर, एक चीनीके प्यालेमें आध पाव दवा निकाल कर, पिचकारीसे लिंगेन्द्रियके मुँहमें इस दवाको

पहुँचाओ । दवाको अन्दर पहुँचाकर इन्द्रियका मुँह २।३ मिनट तक हाथसे बन्द रक्खो; पीछे पानीको निकाल दो और फिर पिचकारी लगाओ । इस तरह तीन-चार पिचकारी रोज़ सवेरे-शाम लगाओ । पिचकारी लगानेसे पहले पेशाब कर लो और पिचकारी लगानेके बाद १ घण्टे तक पेशाब मत करो ।

अगर इस तरह पिचकारी लगाओगे और हमारी पहले लिखी सोज़ाककी दवा खाओगे, तो ईश्वर-कृपासे सोज़ाक निस्सन्देह आराम होगा । हमने इन दोनों दवाओंसे सैकड़ों रोगी आराम किये हैं ।

सूचना ।

अगर चन्दनके तेल और बिरोज़ेके तेलसे आराम तो हो, मगर जल्दी आराम न हो या पेशाब साफ़ न हो, तो "शीतलचीनीका तेल" भी दस-दस बूँद खाना चाहिये । कमज़ोर आदमी तीनोंकी ८।८ बूँद ही खावें ।

जो लोग इस दवाको बेचकर लाभान्वित होना चाहें, उन्हें चाहिये कि चन्दनका तेल १ औन्स, बिरोज़ेका तेल १ औन्स और शीतलचीनीका तेल १ औन्स—तीनोंको एकमें मिलाकर, दो-दो औन्सकी शीशियाँ भर कर, लेबल लगाकर, इसके साथ दवा खानेकी तरकीब और पथ्यापथ्यका कागज़ भी रख दें । इस दवाकी बड़ी ज़रूरत रहती है । विलायत वाले इसी दवासे लाखों रुपये कमा रहे हैं ।

यदि किसीको सोज़ाकके साथ गठिया हो या गठिया होनेका भय हो, तो उसे "नारायण तेल" सारे शरीरमें मालिश कराकर स्नान करना चाहिये और जाड़ेमें गरम कपड़े पहनने चाहियें । मगर कोई चीज़ गर्म न खानी चाहिये ।

अगर मिज़ाज गर्म हो, मौसम भी गरमीका हो, पेशाब होता ही न हो या बहुत थोड़ा होता हो, तो दिनमें एक या दो बार, हमारी पहले लिखी हुई "स्वर्गीय ठण्डाई" पीना उचित है । ऐसे आदमी को हमारा

पहले लिखा "चन्दनादि तेल" शरीरमें मालिश कराकर स्नान करना चाहिये।

जो चाहे, वह इस दवासे सैकड़ों रुपये माहवारी कमा सकता है। सोज़ाक और उपदंशकी दवासे ही आदमी मालामाल हो सकता है।

मगर चन्दनका तेल सदा "बरगोयन"का लेना अच्छा है। पुरानी दवा न लेनी चाहिये। जिन्हें ये चीज़ें उत्तम न मिलें, वे 'हरिदास एण्ड कम्पनी, गङ्गाभवन, मथुरा यू० पी० को लिखें।

लिखते समय इन बातोंका ध्यान रक्खें:—

(१) जो दवाएँ मँगानी हों, उनके नाम और वज़न साफ़ देवनागरी या अँगरेज़ीमें लिखें, ताकि एकके बदलेमें दूसरी चीज़ न चली जाय।

(२) दवा मँगाते समय आधा मूल्य पेशगी भेज दें। ये विलायती चीज़ें हमारे कारखानेमें तैयार नहीं रहतीं, हम अँगरेज़ी दूकानों से ख़रीद कर भेजते हैं। अतः बिना पेशगी रुपया पाये, विलायती दवाएँ किसीको भी न भेजी जायँगी।

नारायण तेल।

यह शास्त्रोक्त तेल है; बड़ी कठिनतासे तैयार होता है; इसीलिये सभी इसे अच्छी तरह तैयार नहीं करते। किताबोंमें इसकी तरकीबें अवश्य लिखी हैं, मगर वे सबकी समझमें नहीं आतीं। हम जिस विधिसे इसे बनाते हैं, उसको ख़ूब समझाकर नीचे लिखते हैं। अब इसे प्रत्येक मनुष्य बनाकर लाभ उठा सकेगा।

(१) क्वाथ या काढ़ा।

१	बेलकी छाल	६ तो०
२	गनियारी या अरनीकी छाल	६ ,,

३ सोनापाठी (पाडर)	...	...	६ तोले
४ नीमकी छाल	...	...	६ ,,
५ गन्धप्रसारिणी	...	...	६ ,,
६ असगन्ध	...	...	६ ,,
७ छोटी कटेरी	...	...	६ ,,
८ बड़ी कटेरी	...	...	६ ,,
९ बरियाराकी जड़	...	...	६ ,,
१० अतिबला (ककई)	...	...	६ ,,
११ गोखरू (छोटा)	...	...	६ ,,
१२ गदापूर्नाकी जड़	...	...	६ ,,

(२) कल्क या लुगदी।

१ सौंफ	...	...	१॥ तो०
२ देवदारू	...	...	१॥ ,,
३ जटामासी	...	...	१॥ ,,
४ छरीला	...	...	१॥ ,,
५ दूधिया बच	...	...	१॥ ,,
६ लालचन्दन	...	...	१॥ ,,
७ तगर	...	...	१॥ ,,
८ कूट	...	...	१॥ ,,
९ छोटी इलायची	...	...	१॥ ,,
१० सरिवन	...	...	१॥ ,,
११ पिथवन	...	...	१॥ ,,
१२ बनउर्दी	...	...	१॥ ,,
१३ बनमूँग	...	...	१॥ ,,
१४ रासना	...	...	१॥ ,,
१५ असगन्ध	...	...	१॥ ,,

१६ सैंधानोन	१॥ तो०
१७ गदापूर्नाकी जड़	१॥ तो०

(३)

शतावर	सवा सेर

(४)

तैल काले तिलोंका	अढ़ाई सेर

(५)

गायका दूध	१० सेर

(६)

पानी	१ मन २॥ सेर

बनानेकी तरकीब।

पहले, नं० (१) में लिखी हुई बारह दवाओंको इमामदस्तेमें खूब कुटवाओ। जब वे दलियाके समान हो जायँ, तब इस मोटे चूर्णको एक चीनीके या मिट्टीके बर्त्तनमें रख लो। इसके बाद नं० (२) में लिखी हुई सत्रह दवाओंको ख़ूब महीन कुटवाओ। पीछे इस महीन चूर्णको भी एक मिट्टी या चीनीके बर्तनमें रख लो।

इसके बाद नं० (३) में लिखी शतावरको कुटवाओ। जब वह जौ-कुट हो जाय, तब उसे भी बर्तनमें रख लो।

जब नं० १, २, ३ की सब दवाएँ कुट कर तैयार हो जायँ, तब एक मिट्टीके बर्तनमें नं० २ की १७ दवाओंके चूर्णको पानी डालकर रात को भिगो दो। सवेरे इस दवाओंके चूर्णको सिलपर ख़ूब महीन पिसवाओ। जब ख़ूब महीन हो जाय, भाँगकी सी लुगदी बनवाकर रख लो। इधर सवेरे लुगदी पीसी जाय, और दूसरी ओर चूल्हे पर पीतलकी क़लईदार बड़ी कड़ाही रक्खो। उसमें नं० १ की १२ दवाओं के चूर्णको डालकर, उसमें १ मन २॥ सेर पानी भर दो और नीचे आग लगा दो। आग बहुत तेज़ न रहे। जब पानी जलते-जलते

आधा रह जाय, तब इस काढ़ेको उतार कर, एक या दो बड़े मिट्टी या चीनीके बर्तनोंमें नितारकर रख लो। जब एक चूल्हे पर काढ़ा पकानेको रक्खो, तब साथ ही दूसरे चूल्हे पर एक क़लईदार कड़ाही में, शतावर (जो कुटी हुई रक्खी है) को दस सेर पानी डालकर पकनेको रख दो। ऐसा प्रबन्ध करो, कि नं० १ का काढ़ा, नं० २ की लुगदी तथा नं० ३ शतावर का काढ़ा ये तीनों एक ही समय या दो-तीन घण्टोंके आगे-पीछे तैयार हो जायँ। जब ये तीनों तैयार हो जायँ, तब तैल पकानेकी तैयारी करो।

पहले कड़ाहीमें नं० २ की लुगदी को बीचमें रक्खो। पीछे उसमें जो काले तिलोंका विशुद्ध तैल लाकर रक्खा है उसे डाल दो। इसके बाद कड़ाहीको चूल्हेपर चढ़ा दो। नीचे एक समान आग लगने दो। आग न बहुत तेज़ होने पावे और न एकदम मन्दी ही रहे। कड़ाहीको आगपर धरते ही, उसमें नं० १ काढ़ेका पानी, जो पका हुआ रक्खा है, इतना भर दो, कि कड़ाही कम-से कम ८।१० अंगुल ख़ाली रहे। जब तैल पकने लगे और पानी जलने लगे, तब उसमें जो काढ़ा बचा हुआ रक्खा हो, उसे पाव--पाव भर या थोड़ा कम-ज़ियादा डालते रहो; मतलब यह कि, सारा काढ़ा कड़ाहीमें धीरे-धीरे पहुँचा दो।

जब देखो कि नं० १ का काढ़ा पच गया—तैलके साथ सेर दो सेर जल रह गया, तब नं० ३ शतावरका काढ़ा उसी तरह पाव-पाव या आध-आध सेर करके उसी कढ़ाहीमें डालने लगो। इस तरह सारा शतावरका काढ़ा भी तैलमें पचा दो।

जब सारा शतावरका काढ़ा भी पच जाय और तैलके साथ दो-तीन सेर जल रह जाय, तब उसी कड़ाहीमें गायका दूध पाव-पाव या आध-आध सेर करके देते रहो। इस तरह धीरे-धीरे सारा दूध भी पचा दो। जब पचते-पचते दूध और काढ़ा सब पच जाय; केवल सेर तीन पाव जल रह जाय, तब कड़ाहीको नीचे उतार लो। जब तैल ठण्डा हो

जाय, तब उसे दूसरे बर्तनमें नितार लो। पानी नीचे रह जायगा और तैल-तैल ऊपर आ जायगा। यही असल "नारायण तैल" है। नितारने के बाद तैलको कपड़ेमें छान लो और बोतलोंमें भर लो।

इस तैलके मालिश करानेसे लकवा, फ़ालिज, सन्निपात, सुन्न-बहरी, गठिया, शरीरका लकड़ीके समान अकड़ जाना, मुँहका टेढ़ा पड़ जाना, शरीरका काँपना, आधा अङ्ग रह जाना आदि ८० प्रकारके वायु-रोग आराम होते हैं। यह तैल कभी अपने काममें फेल नहीं होता; बशर्ते कि अच्छी तरहसे मालिश किया जाय और जल्दबाज़ी न की जाय। इसकी मालिश करनेसे शरीरकी सूजन भी अवश्य ही आराम हो जाती है। सरदीकी गठिया, पसलीका दर्द और छातीका दर्द आदि भी निस्सन्देह आराम हो जाते हैं। अगर बदनके दर्दमें या जकड़नमें इसकी मालिश कराई जाय, तो दर्द आराम होकर बदन फूलके समान हलका हो जाता है। अगर शरीरके दुबले-पन या कमज़ोरीमें इसकी मालिश कराई जाय, तो महीनेदो महीनेके इस्तैमालसे शरीर ख़ूब तैयार हो जाता है।

अगर प्लेगके दिनोंमें इसकी मालिश नित्य कराई जाय, तो प्लेग हरगिज़ न होगा। जाड़ेके दिनोंमें जिनके शरीरमें दर्द रहता हो या शरीर अकड़ने लगता हो, वह भी इसकी मालिश रोज़-रोज़ कराकर लाभान्वित हो सकते हैं।

इस तैलको हम ३० बरससे आज़मा रहे हैं। हमने कभी इसे व्यर्थ होते नहीं देखा। जो लोग घबराकर जल्दीही इसे त्यागकर दूसरी दवा करने लगेंगे, उनकी तो बात ही न्यारी है; जो इस पर विश्वास रखकर, इसे बराबर काममें लायेंगे, वह अवश्य लाभ उठायेंगे।

इसको हमेशा ऐसे स्थानमें, जहाँ हवा न आती हो, लगवाना चाहिये। भारी तकलीफ़में सवेरे-शाम कम-से-कम एक-एक घण्टे मालिश करानी चाहिये। पसलीके दर्द वग़ैरःमें इसे मालिश कराकर, इस पर पुरानी रूईसे सेक करना अच्छा है।

हमने इसके बनानेकी विधि ऐसी सरल रीतिसे समझाकर लिख दी है, कि प्रत्येक गृहस्थ इसे तैयार कर सकेगा। वैद्योंको तो इसे अवश्य ही तैयार रखना चाहिये। इसको विज्ञापन देकर बेचने से, भारतवर्षसे हज़ारों रुपयोंकी आमदनी हो सकती है। मगर इसे ठीक हमारी लिखी विधिसे बनाना चाहिये। आफ़त काटनेसे उमदा चीज़ नहीं बनेगी। दाम भी १२) रु० सेरसे अधिक न रखना चाहिये।

जो लोग इसे आलस्यवश न बना सकें, वह इसे अथवा चन्दनादि तैल, महासुगन्ध तैल, विषगर्भ तैल और लाक्षादि तैल प्रभृतिको हमसे मँगालें।

स्वास्थ्यरक्षा

पाँचवाँ भाग

स्वास्थ्यरक्षा

उर्फ़

तन्दुरुस्तीका बीमा

पाँचवाँ भाग

विविध विषय ।

शारीरिक और मानसिक कष्टोंसे बचानेवाले अमूल्य उपाय ।

(१) आँख, कान और नाक वग़ैरः मल निकलनेके स्थानों और दोनों पैरोंको खूब साफ़ रक्खो । एक पखवारेमें चार बार हजामत कराओ और नाख़ून कटाओ । (२) जहाँ तक बन पड़े कभी मैले और फटे-पुराने कपड़े मत पहनो । (३) सदा प्रसन्न-चित्त रहो; क्योंकि प्रसन्नचित्त मनुष्य तन्दुरुस्त और हृष्टपुष्ट रहता है । (४) यथाशक्ति सुगन्धित चीज़ोंका व्यवहार किया करो । (५) मस्तक, नाक, कान और पैरोंमें नित्य तैल दिया करो । (६) कोई काम करते-करते शरीरमें थकाई न आवे, उसके पहले ही उस कामको छोड़ दो । (७) चिन्तासे सदा बचो । चिन्ताके समान सर्वनाशी और कुछ नहीं है । चिन्तासे बल, वीर्य्य और रूप आदि नाश हो जाते हैं । चिन्ता भी राजयक्ष्मा रोगका एक कारण है। राजयक्ष्मा ऐसा रोग है, जिसे ब्रह्मा भी आराम

नहीं कर सकता। और सब बीमारियोंका इलाज है; किन्तु चिन्ताकी बीमारीका इलाज नहीं है। चिता मरे हुएको जलाती है; मगर चिन्ता जीते हुएको ही जला-बलाकर खाक कर देती है। यदि सुखसे बहुत दिन तक, जीना चाहो तो चिन्ताको त्यागो। (८) हर कामको पहले खूब विचार कर पीछे करो, जिससे पीछे पछताना और दुःखित होना न पड़े। (९) बिना जूते पहने और बिना लकड़ी के घरसे बाहर न निकलो। (१०) जब रास्तेमें चलो, तब चार हाथ आगे देखते चलो; ताकि गाड़ी, बग्घी, घोड़ा वग़ैरः तुम्हारे सिर पर न आ जावें और सर्प आदि जीव-जन्तुओं पर तुम्हारा पैर न पड़ जावे। (११) न तो राज-द्रोही बनो और न राजद्रोहियोंकी सुहबत करो। (१२) ख़राब सवारी पर मत चढ़ो और घुटनोंके बल न बैठो; क्योंकि इनसे नसें मारी जाती हैं। (१३) जो चारपाई छोटी और टेढ़ी-मेढ़ी हो, जिसपर ओढ़ने और बिछौनेके कपड़े न हों, ऐसी चारपाई पर कभी मत सोओ। (१४) पहाड़ या पर्वतकी चोटीपर मत फिरो। (१५) वृक्ष पर मत चढ़ो; क्योंकि उससे गिर पड़ने और मर जानेका भय है। (१६) तेज़ीसे बहनेवाली नदीमें स्नान मत करो। (१७) बेरके दरख़्तकी छायामें मत बैठो। (१८) जहाँ आग लग रही हो, वहाँ मत जाओ। (१९) ज़ोरसे अथवा खिलखिलाकर कभी मत हँसो। (२०) जब हँसना, छींकना और जमुहाई लेना हो, मुँहके आगे रूमाल लगा लो। (२१) नाक मत कुरेदा करो। (२२) दाँतों और नाख़ूनोंको मत बजाया करो। (२३) ज़मीनको पैरके नाख़ूनोंसे न कुरेदा करो। (२४) आलस्यमें बैठे हुए मिट्टीके ढेले न फोड़ा करो। (२५) शरीरको सिकोड़कर या फैलाकर कोई काम न किया करो। (२६) सूर्य्य और अग्नि आदि तेज़ ज्योतिवालोंके सामने न देखा करो। (२७) रातके समय देवमन्दिर, श्मशान और वध्यभूमिमें मत रहो। (२८) सूने मकान और सूने वनमें अकेले मत जाओ और न वहाँ अकेले रहो। (२९) अति साहस, अति निद्रा, अति जागना,

बहुत स्नान करना, बहुत पानी पीना, बहुत भोजन करना और अति मैथुन करना,—ये कभी मत किया करो। (३०) ऊपरको घुटने करके बहुत देर तक मत बैठे रहो। (३१) साँप, सिंह, चीते और गाय, भैंस आदिसे दूर रहो। (३२) पूरबकी हवा, सूर्यकी धूप, बर्फ़, कुहरा और अत्यन्त तेज़ हवासे बचो। (३३) कभी कलह मत करो। (३४) आगकी अँगीठी, खाट या पलँगके नीचे रखकर कभी मत सोओ। इस भाँति आग रखनेसे बहुत आदमी मर गये हैं। (३५) जब तक थकान और पसीना दूर न हो जाय, तबतक स्नान मत करो और जल भी न पीओ। (३६) नङ्गे होकर स्नान मत करो। (३७) जिस कपड़ेको पहनकर स्नान करो, उससे माथा न पोंछो। (३८) नहाकर पहने हुए बासी कपड़े कभी मत पहनो। (३९) मूर्ख, अपवित्र, अभक्त और मूर्ख नौकरोंके सामने और जहाँ बहुतसे मनुष्य हों, वहाँ भोजन मत किया करो। ख़राब बर्त्तन, खोटे स्थान और कुसमयमें भी भोजन मत किया करो। (४०) शत्रुकी दी हुई कोई चीज़ मत खाया करो। (४१) रातके समय दही मत खाया करो। (४२) दिनमें केवल सत्तू खाकर न रह जाओ, रातमें सत्तू मत खाओ। भोजन करनेके पीछे भी सत्तू न खाओ। दो बार सत्तू न खाओ और बिना जल मिलाये भी सत्तू न खाओ। (४३) दाँतोंसे ख़ूब चबाये बिना भोजन मत करो। (४४) शरीरको टेढ़ा करके भोजन मत करो। (४५) टेढ़ी देह करके मत सोओ और टेढ़ी देहसे छींक भी मत लो। (४६) मलमूत्रके वेगको रोक कर कोई काम न करो; अर्थात् कोई काम करते-करते पेशाब या पाखानेकी हाजत हो जाय, तो काम छोड़ दो और पहले उनसे फ़ारिग़ हो लो। (४७) पवन, अग्नि, जल, इन्द्र, सूर्य्य और गुरुके सामने न तो थूको और न मल-मूत्र त्याग करो। (४८) स्त्रीकी अवज्ञा भी न करो और उसका अत्यन्त विश्वास भी मत करो। छिपा रखने योग्य बात स्त्रीसे कभी मत कहो। स्त्रीको घरकी मालकिन बनाओ; किन्तु उसे कुल अख़्त्यार मत दे दो। (४९) देवताकी

छत्री, चौराहा, उपवन, श्मशान, वध्य-स्थान, जल और देवालय आदिमें मैथुन न करना चाहिये । (५०) दवा खानेके पीछे और जबतक अपनी इच्छा मैथुन करनेकी न हो; यानी जबतक कामदेवका जोश न चढ़े; कभी मैथुन मत करो । (५१) भूकम्प होनेके समय, बिजली चमकनेके समय, बड़े भारी उत्सवके समय, तारे टूटनेके समय, ग्रहण लगनेके समय; प्रातःकाल और सन्ध्या-समय न पढ़ो न पढ़ाओ। (५२) बहुत ज़ोरसे चिल्ला-चिल्लाकर, बहुत धीरे-धीरे और बहुत जल्दी-जल्दी मत पढ़ो । (५३) रातके समय अनजानी जगहमें मत फिरो । (५४) भोजन, पढ़ना-पढ़ाना, स्त्री-सङ्ग और सोना,—ये काम शामके वक्त कभी मत करो । (५५) बालक, बूढ़े, लोभी, मूर्ख, रोगी और नपुंसक—नामर्द—से मित्रता न करो । (५६) शराब कभी मत पीओ । कहते हैं,—"शराब मुँह लगी ख़राब ।" शराब पीनेसे उम्र घटती है और धन नाश होता है । भले आदमी इसे कभी नहीं पीते । (५७) जूआ मत खेलो । जूआ खेलना बहुत ही बुरा काम है; जूआ खेलकर कोई धनवान नहीं हुआ । जूआ खेलनेवाले राजा नल और महाराज युधिष्ठिरने घोर कष्ट भोगा, राजपाट गँवाकर वन-वन ख़ाक छानते डोले । (५८) अपने अन्तःकरणकी या अपने मनकी गुप्त बात न तो भाईसे कहो, न मित्रसे कहो; बल्कि अपनी परमप्यारी स्त्रीसे भी न कहो । ऋषियों की लिखी हुई इस बातकी हम अक्षर-अक्षर परीक्षा कर चुके हैं । ज़माना ऐसा खोटा आ गया है, कि बाप, भाई, मित्र आदि कोई भी विश्वास-योग्य नहीं । किसीसे भी अपनी गुप्त बात कहनेमें लाभ नहीं है । बाप, भाई, मित्र प्रभृति पहले तो गुप्त बातको सुनते हैं और विश्वासघात न करनेकी क़सम तक खा जाते हैं; लेकिन आपत्तिकाल में, वही बाप, भाई, मित्र आदि अपनी गुप्त बात कहनेवालेकी स्वाधीनता पर पानी फेरते हैं और क़दम-क़दम पर घोर कष्ट देते हैं; इस वास्ते बुद्धिमान, भूलकर भी, अपने मनकी बात मानवमात्रसे न कहे । हमारा काम तो सैकड़ों आदमियोंसे पड़ा, क़रीब-क़रीब सब ही

विश्वासघातक मिले । (५६) किसी का अपमान कभी मत करो । (६०) किसीके अच्छे काममें वृथा दोष न निकालो । अगर उसके दोषोंका बखान करो, तो उसके गुण वर्णन करना भी न भूलो । स्तनों पर लगी हुई जोंक जिस तरह दूधको त्याग कर मैला खून पीती है, उसी तरह किसीके ऐब ही ऐब मत ढूँढ़ो । जिसमें कुछ ऐब होता है, उसमें कुछ न कुछ गुण भी अवश्य होता है । संसारमें यही बात नज़र आती है । केवल ऐबों की तरफ़ ध्यान देना दुर्जनोंका स्वभाव है । सज्जनोंका स्वभाव इसके विपरीत होता है । (६१) बूढ़ोंकी, गुरु की, राजाकी और बहुत मनुष्योंके दल की निन्दा न करो । (६२) भयभीत न हो और कभी धीरज न छोड़ो । (६३) नौकर की तनुख़्वाह, समय पर, बिना हील-हुज्जतके चुका दिया करो । (६४) अकेले सुख न भोगो, बल्कि जो तुम्हारे साथी हों उन्हें भी सुख भुगाओ । (६५) जो तुम्हें तुम्हारे विपत्तिकालमें सहायता दे, उसको तुम भी समय पड़े पर भरसक मदद दो । (६६) दुष्टस्वभाव, अविश्वासी और कंजूस मालिककी नौकरी मत करो । (६७) हर किसीका विश्वास फौरन मत कर लो । जिस-तिसमें झूठा भ्रम भी न करो । खूब देखो, जाँचो, यदि विश्वास-योग्य हो तो विश्वास करो अन्यथा विश्वास मत करो । हमने देखा है, कि जल्दी ही चाहे जिसका विश्वास करनेवाले तबाह हो गये हैं । (६८) जिसकी खूब परीक्षा न कर ली हो, उसे सब काम का भार मत सौंप दो । (६६) बुद्धि और इन्द्रियों पर अधिक बोझ मत डालो; अर्थात् बहुत ही सोच-विचार करना और बहुत सुनना आदि मत करो । (७०) विचार ही विचारोंमें समय न खोओ, जो कुछ करने योग्य है, विचारकर, कर डालो । (७१) अगर गुस्सा आवे, तो किसीके नाश करने पर उतारू न हो जाओ । यदि खुश हो जाओ, तो अपना सर्वस्व मत दे डालो । मतलब यह है कि क्रोध और हर्षके अनुसार काम मत करो । (७२) क्रोध कभी मत करो; क्रोध प्रबल वैरी है; क्रोधसे बड़ी-बड़ी दुर्घटनाएँ हो जाती हैं; इसी कारण

सज्जन क्रोध नहीं करते। (७३) शोकके वशीभूत मत हो; शोक करनेसे कुछ लाभ नहीं होता। पण्डित लोग मरे हुए का, नाश हुई वस्तुका और बीती बातका शोक नहीं करते। शोक और भयके हज़ारों मौक़े हैं; परन्तु बुद्धिमान शोक नहीं करते। शोक आदि मूर्खों पर ही अपना अधिकार जमाते हैं। (७४) किसी कामके सिद्ध हो जाने पर खुशी मत मनाओ और कामके बिगड़ जानेपर अत्यन्त रञ्ज भी न करो। (७५) पानीमें अपना प्रतिबिम्ब यानी परछाईं मत देखो। (७६) नङ्गे होकर जलमें मत घुसो। (७७) जिस नदी, तालाब आदि जलाशयमें मगर, मच्छ, घड़ियाल आदि हिंसक जीव रहते हों, उसमें घुसकर स्नान मत करो। (७८) मनुष्योंका अभिप्राय समझने की कोशिश करो। जो मनुष्य जिस तरह प्रसन्न हो उसको उसी तरह प्रसन्न करो; क्योंकि दूसरोंको प्रसन्न रखना ही चतुराई है। (७९) कभी उद्यम-हीन मत हो। उद्यम करनेसे इच्छित वस्तु निश्चय ही मिल जाती है। लक्ष्मी उद्यमीके ही पास जाती है। (८०) वर्षा और धूपमें बिना छातेके मत फिरो। (८१) जिस सवारीसे खटका हो, उसपर मत चढ़ो। (८२) मतवाले हाथीके पास कभी मत जाओ। (८३) शरीर पर कभी बुहारीकी धूल न पड़ने दो। (८४) पानी में सूर्य्यका प्रतिबिम्ब—अकस—मत देखो। (८५) आकाशीय इन्द्र-धनुष किसीको मत दिखाओ। (८६) ज़बरदस्तके साथ लड़ाई करने की इच्छा मत करो। (८७) मस्तक पर बोझ कभी मत रक्खो। (८८) हाथ इत्यादिसे ठोंककर शरीर मत बजाओ। (८९) हाथसे बालोंको मत हिलाओ। (९०) शत्रु या वेश्याकी कोई चीज़ मत खाओ। (९१) किसी समय भी किसीकी ज़मानत मत दो। (९२) किसीके झूठे गवाह मत बनो। (९३) किसीकी धरोहर अपने पास मत रक्खो। (९४) जहाँ जूआ होता हो उस स्थान पर मत जाओ। (९५) स्त्रियोंका विश्वास मत करो। उनको स्वतन्त्रता—आज़ादी—से मत रक्खो। (९६) जिस स्थानमें क्लेश हो उस जगह मत जाओ।

(९७) अगर घरमें साँप रहता हो, तो उसे किसी तरह निकालो। जबतक वह निकाल न दिया जाय, बेख़बर मत रहो; बल्कि उस घर को ही त्याग दो। (९८) बिना जाने हुए तालाब, कूएँ, गढ़े और नदीमें मत उतरो। चढ़ी हुई नदीमें न घुसो और न तैरनेका उद्योग करो। (९९) फूटे और बहुत पुराने मकानमें न रहो। (१००) जिस गाँवमें महामारी, प्लेग और हैज़ा आदि फैले हों, उस गाँवमें मत जाओ। अगर तुम्हारे रहनेके गाँवमें ही ये रोग हों, तो उस गाँवको, बीमारी शान्त न हो तबतकको, छोड़ दो। (१०१) जहाँ लड़ाई होती हो या जहाँ हथियार चलते हों वहाँ मत जाओ। कहावत मशहूर है कि— "करघा छोड़ तमाशे जाय, नाहक़ चोट जुलाहा खाय।" (१०२) तुम्हें अपने स्वास्थ्यकी रक्षा करनी हो, तो रोज़-रोज़ तनुख़्वाह लेकर काम करो, किन्तु ठेका मत लो। (१०३) सर्दीसे सदा बचो; क्योंकि सर्दीसे फेंफड़ेमें सूजन आ जाती है और "न्यूमोनिया" का रोग पैदा हो जाता है, जो एक हफ्तेमें ही असाध्य हो जाता है। (१०४) सदाचारी मनुष्य ही सुखकी नींद सोया करते हैं। (१०५) तारा टूटता देखो, तो किसीको मत बताओ। (१०६) कानमें मुँहसे फूँक मत दो। (१०७) जल और धरतीको हाथों या पैरोंसे न कूटो। (१०८) पगडण्डी, सड़क, मन्दिर, श्मशान, चौराहे, कूआँ, तालाब आदिके पास मलमूत्र न त्यागो। (१०९) जहाँ दूसरा देखता हो वहाँ पाख़ाना-पेशाब मत करो। (११०) वायु और सूर्यके सामने मत रहो। (१११) भोजन करते ही आगसे मत तापो। (११२) बहुत उकरू मत बैठा करो। (११३) गर्दनको टेढ़ी मत रक्खो और शरीरको टेढ़ा करके कोई काम मत करो। (११४) खूब टकटकी बाँधकर मत देखो। ख़ासकर सूर्य और दूसरी चमकदार चीज़ों, बारीक चीज़ों, चलती हुई या चक्कर खाती हुई चीज़ोंको निगाह बाँधकर मत देखो। (११५) अगर सुख चाहो तो अधिक मत दौड़ो, अधिक उपवास मत करो, अधिक मत कूदो, अधिक मत हँसो, अधिक मत बोलो, अधिक चुप्पी

भी मत लगाओ, अधिक मैथुन मत करो, अधिक मिहनत और अधिक कसरत भी न करो । (११६) नीचा सिर करके मत सोओ । (११७) फूटे बर्तनमें भोजन मत करो । (११८) अञ्जलिसे जल न पीओ । (११९) जिस भोजनमें बाल या मक्खी वग़ैरः हों, वह भोजन मत करो । (१२०) मलमूत्रकी शंकामें भोजन मत करो । (१२१) माला, छाता, जूते, सोनेके गहने और कपड़े,—ये चीज़ें दूसरेके काममें लाई हुई हों, तो तुम उन्हें काममें मत लाओ; अर्थात् माला आदि दूसरोंकी धारण की हुई मत धारण करो । (१२२) वर्षामें जहाँतक हो सके, कम जल पीओ । शरद् ऋतुमें ज़रूरतके माफ़िक, नियमानुसार, जल पीओ । जाड़ेमें निवाया जल पीओ । बसन्तमें दिल चाहे जैसा जल पीओ । गर्मीमें औटाया हुआ जल, शीतल करके, पीओ । (१२३) मैथुन करते समय मैथुन ही में चित्त रक्खो; भोजन करते समय भोजन ही में और पाखाने-पेशाबके समय उस तरफ़ ही ध्यान रक्खो । (१२४) जिस काममें शारीरिक और मानसिक पीड़ा अधिक हो, वह काम मत करो । (१२५) नित्य कुछ समय अनेक प्रकारके ग्रन्थ और संवाद-पत्र आदि देखनेमें ख़र्च किया करो; क्योंकि रोज़-रोज़ पढ़ने और तरह-तरहकी पुस्तकें देखनेसे मनुष्यकी विद्या-बुद्धि बढ़ती है । (१२६) नौकर पर झटपट विश्वास मत कर लो । कमसे-कम बरस छः महीने उसकी परीक्षा करो । अगर नौकर जवाबदिही करने वाला हो, तो उसे फौरन निकाल दो । (१२७) धनको फिजूल ख़र्च मत करो; क्योंकि आफ़तके समय जितना काम धनसे निकलता है, उतना और किसीसे नहीं निकलता । (१२८) बुरे गाँवमें मत बसो । (१२९) नीचकी नौकरी मत करो; बलिक जहाँतक बन पड़े किसीकी नौकरी ही न करो । नौकरीके बराबर दुःखदायी, स्वतन्त्रता हरनेवाली और गुलामीकी ज़ञ्जीरोंमें जकड़नेवाली दूसरी चीज़ नहीं है । जिसमें नीच और दुष्टकी नौकरीकी तो बात ही मत पूछो । जब तुमसे कुछ और न हो सके, तब नौकरी करो । (१३०) क्रोध

करनेवाली स्त्री और जिनमें प्रीति न हो, उन बन्धुओंको त्याग देनेमें ही भलाई है। (१३१) कैसा समय है, मेरे कौन-कौन मित्र हैं, यह कौन देश है, मेरा खर्च और आमदनी कितनी है, मुझमें कितनी शक्ति है, ऐसे प्रश्न मनमें बारम्बार विचारकर, किसी काममें लगो। (१३२) अपना धन किसी दूसरेके पास मत रक्खो; क्योंकि काम पड़नेपर अपना ही धन, बहुत बार नहीं मिलता। धन वही काम आता है, जो अपने पास होता है। (१३३) कभी किसीकी निन्दा भूलसे भी न करो; क्योंकि निन्दाके समान पाप नहीं है। निन्दा करनेवाला चाण्डाल समझा जाता है। (१३४) लोभीको धन देकर, घमण्डीको हाथ जोड़कर, मूर्खको उसकी इच्छानुसार चलकर और विद्वानको सचसे वशमें करो। (१३५) दूसरेको आफ़त में फँसा देखकर मत हँसो; क्योंकि विपत्ति प्रायः सब पर आती रहती है। (१३६) सदा सन्तोष रखो। सन्तोष दौलतसे उत्तम है; सच्चा सुख सन्तोषमें ही है। (१३७) सोते हुए सर्प और सिंह आदि हिंसक जीवोंको मत जगाओ एवं बर्र और मधुमक्खियोंके छत्तोंको भी न छेड़ो। (१३८) सफ़रमें या घरमें किसी दूसरेकी बनाई हुई भङ्ग और दूसरेकी भरी हुई चिलम न पीओ। किसीके हाथका पान मत खाओ, अगर खाना ही हो तो उसे देख-भालकर खाओ। (१३९) देख-भालकर ज़मीनपर पाँव रक्खो, कपड़ेसे छानकर जल पीओ, समझ बूझकर मुँहसे बात निकालो और खूब सोच-समझकर काम करो। (१४०) दुष्टको उपदेश मत करो; दुष्ट किसी प्रकारके उपदेशसे सज्जन नहीं हो सकता। उपदेश करनेसे दुष्ट उलटा दुश्मन हो जाता है, जिससे उपदेशकके मनमें दुःख होता है। (१४१) विना विचारे खर्च करनेवाला, सहायक न होने पर भी लड़ाई-झगड़े करनेवाला और सब जातिकी स्त्रियोंमें भोगके लिये व्याकुल होनेवाला शीघ्र ही नाश हो जाता है; इसवास्ते इन तीनों बातोंको ध्यानमें रक्खो। (१४२) बीती बातका शोक मत करो और आगे होनेवाली बातको चिन्ता मत करो।

किन्तु वर्त्तमान समयके अनुसार चलो । (१४३) स्त्री, भोजन और धन,—इन तीनोंमें, सदा सन्तोष रक्खो । (१४४) आग, जल, स्त्री, मूर्ख, साँप, और राजकुल,—ये छः शीघ्र ही प्राणनाश करते हैं, इसलिये इन्हें सदा सावधानीसे सेवन करो । (१४५) नाईके घर बाल मत बनवाओ, पत्थरसे लेकर चन्दनका लेप मत करो और अपना रूप जलमें मत देखो; क्योंकि ऐसा करनेसे दरिद्रता आती और स्वास्थ्यकी हानि होती है । (१४६) सुश्रुतमें लिखा है—"पहला भोजन पच जाने पर भोजन करना, मलमूत्र आदि वेगोंका न रोकना, ब्रह्मचर्य रखना, (बहुत स्त्री प्रसङ्ग न करना), हिंसा न करना और चिंता न करना;—ये पाँचों बातें उम्रको बढ़ानेवाली हैं ।" (१४७) जो मनुष्य बहुत अच्छे-अच्छे काम करते हैं, वह बहुत दिन तक जीते हैं । (१४८) तेज़ हवाके सामने एक मिनट न ठहरो, क्योंकि उस हवासे सर्दी, ज्वर और जुकाम हो जायगा । (१४९) खूब जी खोलकर हँसनेसे बद-हज़मी नहीं होती । (१५०) कन्धोंके पीछेकी हड्डियोंसे फेफड़े लगे हुए हैं; इस स्थान पर खून सहजमें ठण्डा हो जाता है, इस वास्ते शरीरके इस भागको सर्दी और वायुसे अवश्य बचाना चाहिये । (१५१) अजीर्णसे सदा बचते रहो; क्योंकि इस रोगका मन पर ऐसा बुरा परिणाम होता है, कि उससे सब शरीर-व्यापार बिगड़ जाते हैं और सुख तथा जीवनका नाश हो जाता है । सब रोगोंमें अजीर्ण साथ रहता है । विचारवानोंको इससे सदा सावधान रहना चाहिये । (१५२) माता-पिता और जन्मभूमिकी भलाईके लिये प्राण तक दे देनेको तैयार रहो । (१५३) तमाखू और शराबका परिणाम मस्तिष्क और शरीरके तन्तुव्यूह पर होता है । इनकी आदत पड़ जानेसे सिरमें दर्द होता है, नींद नहीं आती और चित्तमें भ्रम हो जाता है । तमाखू और शराबके आदी कभी-कभी ठोकर खाकर ही मर जाते हैं । (१५४) आँखोंमें हरड़, दाँतोंमें नोन, भूखा राखे चौथा कोन; ताज़ा खावे, बायाँ सोवे, उसका रोग घर-घर रोवे । (१५५) अतिशय थकावटमें

इच्छानुसार भोजन करनेसे कितने ही मनुष्योंकी जानें चली गयी हैं; इसवास्ते ऐसा काम कभी मत करो। बहुतसे मनुष्य थकावट में ठूँस-ठूँसकर खा लेते हैं और अपनी जानसे हाथ धो बैठते हैं।

दोषोंका वर्णन।

वात, पित्त और कफ,—ये तीन दोष होते हैं। इनके दूषित हो जानेसे शरीर का नाश होता है और इनके शुद्ध रहनेसे शरीरका पालन होता है। ये तीनों दोष हृदय और नाभिके नीचे, बीचमें और ऊपर व्याप्त होकर, अवस्था, दिन, रात और भोजनके अन्त, मध्य और आदिमें, क्रमसे, गमन करते हैं। ये तीनों दोष धातु और मलको दूषित करते हैं; इसवास्ते इनको दोष कहते हैं। ये देहको धारण भी करते हैं; अतः विद्वान् इन्हें धातु भी कहते हैं।

वायुका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म।

वायु—दोष, धातु और मलको दूसरी जगह ले जानेवाला, जल्दी चलनेवाला, रजोगुणयुक्त, सूक्ष्म, रूखा, शीतल और हलका होता है। वायु योगवाही है; यानी पित्तके साथ मिलकर पित्तके और कफके साथ मिलकर कफके काम करने लगता है। सब दोषोंमें वायु ही प्रधान है। पक्वाशय, कमर, जाँघ, कान, हड्डी और चमड़ा,—ये सब वायुके स्थान हैं। इनमेंसे पक्वाशय उसका मुख्य स्थान है।

एक ही वायु, नाम स्थान और कर्मभेदसे पाँच प्रकारका होता है। वायुके पाँच नाम ये हैं:— उदान-वायु, प्राण-वायु, समान-वायु,

अपान-वायु और व्यान-वायु । कण्ठमें उदान-वायु, हृदयमें प्राण-वायु, कोठेकी अग्निके नीचे (नाभि में) समान-वायु और मलाशय—गुदा—में अपान-वायु और समस्त शरीरमें व्यान-वायु रहती है ।

उदान-वायु गलेमें घूमती है । इसीकी ताक़तसे प्राणी बोलने और गानेमें समर्थ होते हैं । यह वायु जब कुपित हो जाती है, तब ऊपर की तरफ़ कण्ठ प्रभृति स्थानोंमें रोग पैदा कर देती है ।

प्राण-वायु हृदयमें रहती है । यह मुँहमें हमेशा चलती रहती है और प्राणोंको धारण करती है । यह खाई हुई चीज़ोंको भीतर ले जाती और प्राणरक्षा करती है । जब यह कुपित हो जाती है, तब हिचकी और श्वास आदि रोग पैदा करती है ।

समान-वायु का स्थान नाभिमें है । यह आमाशय और पक्वाशय में घूमती रहती है और जठराग्निसे मिलकर भोजनको पचाती है तथा भोजनसे जो मलमूत्र आदि पैदा होते हैं, उन्हें अलग-अलग करती है । जब यह कुपित हो जाती है, तब मन्दाग्नि, अतिसार और वायु-गोला आदि रोग पैदा करती है ।

अपान-वायु पक्वाशयमें रहती है और मलमूत्र, शुक्र—वीर्य्य—गर्भ और आर्त्तवको निकालकर बाहर डाल देती है । अगर यह कुपित हो जाती है, तो मूत्राशय और गुदा सम्बन्धी रोग तथा शुक्रदोष, प्रमेह आदि व्याधियाँ पैदा करती है ।

व्यान-वायु समस्त शरीरमें घूमती है । यह वायु रस, पसीने और खूनको बहानेवाली है । नीचे डालना, ऊपर डालना, आँखें बन्द करना, खोलना वग़ैरः सब काम इस वायु द्वारा होते हैं । जब यह कुपित हो जाती है, तब शरीरमें रोग पैदा कर देती है । अगर पाँचों वायु एक साथ ही कुपित हो जाती हैं, तो शरीरका निस्सन्देह नाश कर देती हैं ।

पित्तका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म ।

पित्त एक तरहका पतला द्रव्य है । यह गर्म होता है । आमसे मिले हुए पित्तका रङ्ग नीला और आमसे अलग पित्तका रङ्ग पीला होता है । यह सतोगुणी, दस्त लाने वाला, चरपरा, हल्का, चिकना और तीक्ष्ण होता है; किन्तु पाक-समय इसका स्वाद खट्टा हो जाता है । नाम, स्थान और कर्म-भेदसे पित्त भी पाँच प्रकारका होता है ।

पाँच तरहके पित्त ये हैं:—पाचक, रंजक, साधक, आलोचक और भ्राजक । पाचक पित्त अग्न्याशयमें, रंजक पित्त यकृत और प्लीहामें, साधक पित्त हृदयमें, आलोचक पित्त दोनों आँखोंमें और भ्राजक पित्त सारे बदन और चमड़ेमें रहता है ।

पाचक पित्त, आमाशय, और पक्वाशयमें रहकर भक्ष्य, भोज्य, चर्व्य, लेह्य, चोष्य और पेय छः प्रकारके आहारोंको पचाता है और शेषाग्निके बलको बढ़ाता है तथा रस, मल, मूत्र और दोषोंको अलग करता है । यह पित्त मुख्य है । इसीसे शेष चार पित्तोंको मदद मिलती है । यह पित्त—अग्नि—बड़े शरीरवालोंमें जौके प्रमाण, छोटे शरीरवालोंमें तिलके प्रमाण और कीड़े पतंग आदि जीवोंमें बालके समान होता है ।

रंजक पित्त, यकृत और प्लीहामें रहकर, रसका खून बनाता है । साधक पित्त, मेधा और धारणा-शक्तिको करता है । आलोचक पित्त से जीवको दिखाई देता है । भ्राजक पित्त कान्ति करता है और मालिश किये हुए तेल तथा लेपन आदिको पचाता है ।

कफका स्वरूप, रहनेके स्थान और भिन्न-भिन्न कर्म ।

कफ—सफ़ेद, भारी, चिकना, पिच्छिल, शीतल, तमोगुणयुक्त, और

मधुर होता है; लेकिन जल जानेसे खारी हो जाता है। कफ भी नाम, स्थान और कर्म-भेदसे पाँच तरहका होता है।

क्लेदन, अवलम्बन, रसन, स्नेहन और श्लेष्मण,—ये कफके पाँच नाम हैं। क्लेदन कफ आमाशयमें, अवलम्बन कफ हृदयमें, रसन कफ कण्ठमें, स्नेहन कफ शिरमें और श्लेष्मण कफ सन्धियों (जोड़ों) में रहता है।

क्लेदन कफ अन्नको गीला करता है; इसी कारणसे इकट्ठा हुआ अन्न अलग-अलग हो जाता है। अवलम्बन कफ रसयुक्त वीर्य्यसे हृदयके भागका अवलम्बन और मस्तक तथा दोनों भुजाओंकी हड्डी को सन्धारण करता है। रसन कफ रसका ग्रहण करता है। स्नेहन कफ चिकनाईसे सारी इन्द्रियोंको तृप्त करता और श्लेष्मण कफ सन्धियोंको जोड़ता है।

प्रकृतियोंके लक्षण।

स्त्री पुरुषके संयोगके समय, वीर्य, रज, स्त्रीका भोजन, स्त्री की चेष्टा और गर्भाशय, इन पाँचोंमें जो दोष अधिक होता है, उसी दोषके अनुसार गर्भमें जीवकी प्रकृति होती है। प्रकृतियाँ सात होती हैं:—

(१) वात प्रकृति। (२) पित्त प्रकृत्ति। (३) कफ प्रकृति। (४) वातपित्त प्रकृत्ति। (५) वातकफ प्रकृत्ति। (६) पित्तकफ प्रकृति (७) त्रिदोषज प्रकृति।

जो मनुष्य थोड़ा सोता और बहुत जागता है, जिसके बाल छोटे-छोटे और थोड़े होते हैं, जिसका शरीर दुबला-पतला होता है, जो जल्दी-जल्दी चलता है, जो बहुत बोलता है, जिसका शरीर रूखा होता है, जिसका चित्त एक जगह नहीं ठहरता और सोता हुआ सुपनेमें आकाश-मार्गसे चलता है,—वह मनुष्य "वात प्रकृति" वाला कहलाता है।

वाग्भट्टमें लिखा है, कि वात प्रकृतिवाले मनुष्यका स्वभाव प्रायः दुष्ट होता है। उसे ठण्डी चीज़ोंसे द्वेष होता है। उसकी धृति, स्मृति, बुद्धि, चेष्टा, मैत्री, दृष्टि और चाल चञ्चल होती हैं। वह बहुत बकवादी, कम सोनेवाला और कम जीनेवाला तथा निर्बल होता है। वह टूटी-फूटी बातें हकला कर कहता है; भोजन अधिक करता है; भोग-विलास, गाने, हँसने, शिकार और लड़ाई-झगड़ेमें अधिक रुचि रखता है। मीठे, खट्टे, गर्म और चरपरे पदार्थ उसके अनुकूल होते हैं। उसके गलेसे, पानी पीनेमें, आवाज़ निकलती है। वह दृढ़, जितेन्द्रिय, स्त्रियोंका प्यारा और कम सन्तान वाला होता है। वह स्वप्न में पर्वत, आकाश और वृक्षादिकों पर चलता है। वात-प्रकृतिवाला मनुष्य भाग्यहीन, दूसरेको देखकर जलनेवाला और चोर होता है।

उसके बाल और शरीर फटे हुएसे और धूमिल रङ्गके होते हैं; आँखें गोल, सुन्दरता-रहित, धूमिल और रूखी होती हैं तथा सोते वक्त मुर्देके समान खुली रहती हैं; शरीर दुबला और लम्बा होता है तथा पाँवकी पिंडलियाँ गाँठ गँठीली होती हैं। उसकी प्रकृति, आवाज़ और रूप वगैरः कुत्ते, गीदड़, ऊँट, चूहे, कव्वे और उल्लूके समान होते हैं।

पित्त प्रकृतिके लक्षण।

जिस मनुष्यके बाल थोड़ी अवस्थामें सफ़ेद हो जाते हैं; जिसके बहुत पसीने आते हैं; जो क्रोधी, विद्वान्, बहुत खानेवाला, लाल आँखों वाला तथा स्वप्नमें अग्नि, तारे, सूर्य्य, चन्द्रमा, बिजली आदि चमकीले पदार्थोंको देखनेवाला होता है—उसे पित्त-प्रकृति समझना चाहिये।

वाग्भट्टमें लिखा है, कि पित्त अग्नि रूप है अथवा वह अग्निसे पैदा हुआ है। यही सबब है कि पित्तप्रकृतिवाले मनुष्यको भूख और प्यास बहुत लगती है। इस प्रकृतिवाला शूरवीर, अत्यन्त मानी,

फूल चन्दनादिके लेपनको चाहने वाला, अच्छे चालचलनसे चलने वाला, पवित्र, अपने आश्रयमें रहनेवालों पर दयादृष्टि रखनेवाला, साहसी, बुद्धिमान, भयभीत शत्रुओंकी भी रक्षा करने वाला और स्त्रियोंसे कम प्रीति रखनेवाला होता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य धर्मका द्वेषी होता है। इसके शरीरमें पसीने बहुत आते हैं और यह मीठे, कड़वे, कसैले तथा शीतल पदार्थों पर रुचि रखता है। इसके शरीरमें बदबू सी आया करती है। इसे क्रोध बहुत आता है और यह ईर्षा-द्वेष भी अधिक रखता है, एवं बहुत खाता-पीता और बहुत ही पाख़ाने जाता है।

इस प्रकृतिवालेका शरीर गोरा और गर्म होता है तथा हाथ, पाँव और मुँह लाल होते हैं एवं बाल पीले और रोएँ थोड़े होते हैं। इस की सन्धियों—जोड़ों—के बन्धन और मांस ढीले होते हैं। इसमें वीर्य कम और कामेच्छा भी कम होती है। इसकी आँखोंकी पुतलियाँ पीली होती हैं। इसकी आँखें क्रोध करने, शराब पीने या सूर्य्यकी चमकसे तत्काल सुर्ख़ हो जाती हैं। इस प्रकृति वाला मनुष्य मध्यम आयु भोगता है, क्लेशसे डरता है और बलवान होता है। इसकी प्रकृति बाघ, रीछ, भेड़िये या बन्दरसे मिलती है। जब यह सोता है, तब इसे स्वप्नमें कनेर या ढाक वग़ैरः के फूल, जलती हुई दिशाएँ, तारोंका टूटना, बिजली, सूर्य्य और अग्नि वग़ैरः दिखाई दिया करते हैं।

कफ प्रकृतिके लक्षण।

जो मनुष्य क्षमावान, वीर्य्यवान, महाबली, मोटा, बँधे हुए शरीर वाला, समडौल और स्थिर-चित्त होता है, एवं स्वप्नमें नदी तालाब आदि जलाशयोंको देखा करता है—वह कफ प्रकृतिवाला होता है।

वाग्भट्टमें लिखा है, कि कफका स्वरूप चन्द्रमाके समान होता है; इसलिये कफ प्रकृतिवाला मनुष्य सौम्य होता है। इसकी सन्धियाँ, हड्डियाँ और माँस आपसमें मिले हुए, चिकने और गूढ़ होते हैं। इसके

शरीरका रङ्ग दूब, मूँज, कुशा, गोलोचन, कमल और सुवर्णके समान होता है तथा भुजाएँ लम्बी, छाती पुष्ट और चौड़ी होती है। इसका कपाल बड़ा, अङ्ग कोमल, शरीर सम और सुन्दर तथा बाल घने और काले होते हैं। आँखोंके कोये लाल और चिकने होते हैं।

इस प्रकृतिवाला मनुष्य भूख, प्यास, दुःख और क्लेशसे दुःखित नहीं होता। यह मनुष्य बुद्धिमान, सतोगुणी, वचन पालनेवाला, शृङ्गार रस-प्रिय, धर्मात्मा, कठोर वचन न बोलनेवाला और गुप्त रीतिसे दुश्मन के साथ बहुत दिनों तक दुश्मनी रखनेवाला होता है। इसकी आवाज़ बादल, समुद्र, मृदंग या शङ्खके समान होती है। इस शख़्सके नौकर और पुत्र बहुत होते हैं। यह मनुष्य उद्योगी और नम्र होता है तथा कड़वे, कसैले, तीक्ष्ण, गर्म और रूखे पदार्थोंको पसन्द करता एवं भोजन थोड़ा करता है; क्योंकि इसे भूख कम लगती है। यह बुद्धिमान और कम क्रोधी होता है; लेकिन काम करनेमें बहुत देर करता है, विचार ही विचारमें बहुत दिन गँवा देता है; यह मनोहर बात बोलनेवाला, गम्भीर-हृदय, क्षमावान्, अधिक सोनेवाला, सरल-स्वभाव, विद्वान्, शर्मदार, गुरुभक्त तथा प्रेमको स्थिर रखनेवाला होता है। स्वप्नमें यह कमल या चकवा-चकवियोंकी पंक्तिसे युक्त जलाशय देखा करता है। इस प्रकृतिवाला मनुष्य विष्णु, रुद्र, इन्द्र, वरुण, गरुड़, अग्नि, हाथी, घोड़ा, सिंह, गाय और बैलके स्वभाव वाला होता है।

यूरोपियन चिकित्सकोंकी अनुभव की हुई बातें।

(१) अगर तुममें कोई ख़राब आदत पड़ जाय, तो उसे धीरे-धीरे छोड़ो। अगर उसे एकदम जल्दी छोड़ दोगे, तो लाभके बदले हानि होगी।

(२) हमेशा किसी एक ही बातका ध्यान मत रक्खो और बारम्बार उसीकी फ़िक्रमें मत रहो। ऐसा करनेसे आदमी पागल हो जाता है।

(३) रातको सोते वक्त एक कम्बल अपने पलँग पर रक्खा करो। यदि रातको शीत पड़ा, तो उसे ओढ़कर सर्दीसे बच जाओगे। यदि घरमें आग लग गयी, तो कम्बल ओढ़कर घरके बाहर अछूते निकल जाओगे; क्योंकि कम्बल पर आग असर नहीं करती।

(४) शराबकी एक बूँद भी पीनेकी आदत मत डालो। बूँद-बूँद पीते-पीते आपको बोतलोंकी बोतलें चढ़ानेकी इच्छा होने लगेगी। जब बोतलों पर बोतलें ढालोगे, तब निर्धन अवश्य हो जाओगे। निर्धनतामें जब शराब न मिलेगी, तब किसी दिन, उसके बिना, घबराकर ज़िन्दगीसे हाथ धो बैठोगे।

(५) मानसिक परिश्रम करनेवालों, विद्वानों, वकीलों और ग्रन्थ-कर्त्ताओंको आरामकी गहरी नींदकी बहुत ही ज़रूरत रहती है। अगर दिमाग़ी परिश्रम करनेवाले इस नियम पर चलें, तो वह अच्छा काम भी कर सकें और सदा तन्दुरुस्त रहें।

(६) जब बालककी माँके सिर पर क्रोधका भूत चढ़ा हो, तब वह बालकको दूध न पिलावे। क्रोधके समय, स्त्रीका दूध ज़हरकी तासीर रखता है। क्रोधके समय, माताके दूध पिलानेसे बच्चे भयानक रोगोंमें गिरफ्तार होकर मर गये हैं।

(७) अगर सदा तन्दुरुस्त रहना चाहते हो, तो पाँवोंको गर्म और माथेको शान्त रक्खो तथा पाख़ानेको क़ब्ज़ मत होने दो।

(८) एकदम बहुतसी लिखा-पढ़ी मत किया करो। बड़े-बड़े नामी पुस्तक लिखने वाले ५।७ घण्टोंसे अधिक नहीं लिखा करते थे। जो शख़्स दिलको प्रसन्न करके और खूब विश्राम करके शान्त चित्तसे ४।६ घण्टे लिखता है, वह १५।१६ घण्टेकी लिखाईसे अच्छा लिखता है।

(९) अगर सदा तन्दुरुस्त रहना हो, तो नीचे लिखे हुए

नियमोंका पालन करोः—(१) दिन-रात घरमें रहकर काम करो, तो घण्टे दो घण्टे मैदानकी साफ़ हवा अवश्य खाओ। (२) पैर सदा गर्म रक्खो। (३) नींद भरकर सोओ (४) हर रोज़ कोई न कोई ऐसी चीज़ें, भोजनमें, अवश्य खाया करो, जिससे रोज़ टट्टी साफ़ होती रहे।

(१०) जब तुम्हारा चित्त बिगड़ रहा हो या दिलमें कोई रञ्ज हो, तो लेख या पुस्तक मत लिखो। ऐसे समयमें लिखा हुआ लेख अवश्य ख़राब हो जायगा।

(११) छोटे बालककी नाड़ी एक मिनटमें १३० बार चलती है। सात वर्षके बालककी नाड़ी ८० बार चलती है। पीछे साठ वर्षकी उम्र तक नाड़ी ७० बार चलती है। अगर तुम्हारी नाड़ी ७० बार चले तो अपनेको तन्दुरुस्त समझो। अगर नाड़ीकी चाल एक मिनटमें ९० और १०० के दर्म्यान पहुँच जाय और सवेरे उठते ही खाँसी चलने लगे; तो समझो कि अब राजरोग या राजयक्ष्मा हमपर चढ़ाई करनेवाला है।

(१२) मरनेके समय मनुष्यकी नाड़ी एक मिनटमें १४० बार चलने लगती है और ज्यों-ज्यों मरणकाल नज़दीक आता जाता है, त्यों-त्यों चाल और भी बढ़ती जाती है। अन्तमें एकदम चाल बन्द हो जाती है और प्राणी अपना कलेवर छोड़कर दूसरी दुनियाका राही हो जाता है।

(१३) धूप, घाम और शीतमें फिरने तथा अनेक प्रकारके कष्ट भोगनेसे मनुष्य जल्दी ही मरता है।

(१४) जिसका चेहरा हमेशा खिला हुआ रहता है, जो हमेशा प्रसन्न-चित्त रहता है, जिसके चेहरे पर विषादकी छाया नहीं पड़ती, वह सदा तन्दुरुस्त रहता है—उससे रोग कोसों दूर भागते हैं। ऐसा मनुष्य सबका प्यारा भी बना रहता है। विलायतमें एक मेम साहिबा ऐसी हैं, जो बचपनसे आज तक कभी रञ्जीदा नहीं हुईं। वे सदा हँसती रहती हैं। उनके सदा प्रसन्न-चित्त रहनेका यह फल है, कि वे सत्तर वर्ष पार कर जाने पर भी, आज दिन, पूर्ण नव-यौवना युवतीके समान बनी हुई हैं।

(१५) जो मनुष्य बहुत ही मिहनत करता है, वह अनेक रोगोंमें गिरफ्तार होकर मर जाता है। जो मनुष्य समझ-बूझकर, अपने बलाबलके अनुसार, मिहनत करता है, शरीरको सुख देता है और कुछ समय खेलकूदमें बिताता है,—वह बहुत दिनों तक जीता है।

(१६) जो जगह गीली या ठण्डी हो और जहाँ बहुत आदमियोंकी भीड़ हो, वहाँ मत ठहरो; क्योंकि वह जगह रोग पैदा करनेवाली है।

(१७) बालकों को जो चीज़ें नापसन्द हों, वह उन्हें ज़िद करके मत दो; इसका नतीजा अच्छा नहीं होता। अगर बालकको धमकाना हो, तो कनपटी पर थप्पड़ कभी मत मारो। ऐसा करनेसे बालक बहुधा बहरे हो जाते हैं।

(१८) जिस तरफ़ रेलगाड़ी जाती हो, उस तरफ़ पीठ करके बैठनेसे मनुष्य निरापद रहता है।

(१६) चेचक निकलनेवालेको अँधेरी कोठरीमें रक्खो, उसे चाँदना मत दिखाओ। चाँदना न दिखानेसे चेचकके कारण बालकके चेहरे पर सीतलाके बन नहीं रहते और चेहरा कुरूप नहीं होता।

(२०) सफ़र करनेवालों या परदेशमें रहनेवालोंको चाहिये, कि पानी पीनेकी आदत कम करदें और जहाँ तक हो सके फल खावें।

(२१) भोजनके बाद फल खानेसे पाचन-शक्ति बढ़ती है।

(२२) अगर किसी मनुष्यका चित्त एकही बातमें बहुत लगा रहता है, तो वह पागल हो जाता है। रात-दिन पुस्तकें पढ़ने-लिखनेसे भी मनुष्य पागल हो गये हैं।

(२३) बालकके सोकर उठते ही उसे एकदम उजियालेमें मत ले जाओ। इससे बालक और बड़े सबकी आँखोंमें नुक़सान होता है।

इस पुस्तकमें आये हुए वैद्यक-सम्बन्धी कठिन शब्दोंके अर्थ।

दीपन—जो पदार्थ कच्चेको न पकावे, किन्तु अग्निको प्रदीप्त करे उसे "दीपन" कहते हैं; जैसे—सौंफ।

पाचन—जो पदार्थ कच्चेको पकाता; लेकिन अग्निको दीपन नहीं करता, वह "पाचन" कहाता है; जैसे—नागकेशर।

शमन—जो पदार्थ तीनों दोषोंको शुद्ध नहीं करता और समान दोषोंको नहीं बढ़ाता; लेकिन कम अधिक हुए दोषोंको सम करता है—वह पदार्थ "शमन" कहलाता है।

रेचन—जो पदार्थ अधपके अथवा कच्चे मलको पतला करके नीचे गिरा दे, वह "रेचन" कहलाता है; जैसे—निशोथ।

वमन—जो पदार्थ कच्चे पित्त और कफ तथा अन्नके समूहको मुखमार्गसे बाहर निकाल दे, वह "वमन" कहलाता है; जैसे-मैनफल।

ग्राही—जो पदार्थ अग्निको दीपन करता है, कच्चेको पकाता है और गीले यानी पतलेको सुखाता है, वह "ग्राही" कहलाता है; जैसे—सोंठ, ज़ीरा, गजपीपल।

लेखन—जो पदार्थ देहकी धातुओंको अथवा मलको सुखाकर दुर्बल करे, वह "लेखन" है; जैसे—मधु।

वाजीकरण—जिस द्रव्यके प्रयोग करनेसे स्त्रीके साथ रमण करनेका उत्साह हो, वह द्रव्य "वाजीकरण" कहलाता है; जैसे—असगन्ध, मूसली, चीनी और शतावर।

शुक्रल—जिस द्रव्यसे वीर्य्यकी वृद्धि होती है, उसे "शुक्रल" कहते हैं। जैसे—कोंचके बीज आदि।

रसायन—जो पदार्थ जरा या बुढ़ापे और व्याधिको नाश करनेवाला हो वह "रसायन" कहलाता है; जैसे, हरड़ और शिलाजीत आदि।

अभिष्यन्दी—जो पदार्थ, रस बहानेवाली शिराओंको पिच्छिलता और भारीपनसे रोककर, शरीरमें भारीपन करता है, उसे "अभिष्यन्दी" कहते हैं; जैसे—दही।

विदाही—जिस द्रव्यके खानेसे खट्टी डकारें आवें, प्यास लगे और हृदयमें दाह हो, वह पदार्थ "विदाही या दाहकारक" कहलाता है; ऐसे द्रव्यका पाक बहुत देरमें होता है।

हलका—जो पदार्थ अत्यन्त पथ्य, कफनाशक और जल्दी पचनेवाला होता है,—वह "हलका" कहलाता है।

भारी—जो पदार्थ वातनाशक, पुष्टिकारक, कफकारक और देरसे पचनेवाला होता है,—वह "भारी" कहलाता है।

स्निग्ध—चिकनेको कहते हैं। जैसे घी, तेल आदि स्निग्ध पदार्थ वातनाशक, कफनाशक, वीर्यवर्द्धक और बल देनेवाले होते हैं।

रूक्ष—रूखे पदार्थको कहते हैं रूक्ष पदार्थ अत्यन्त वायुवर्द्धक और कफको हरनेवाले होते हैं।

तीक्ष्ण—(तीता)। तीक्ष्ण पदार्थ अधिक पित्तको करनेवाला, छीलनेवाला तथा कफ और वादीको हरनेवाला होता है।

स्थिर—स्थिर गुण वायु और मलको रोकनेवाला होता है।

सर—सर गुण वायु और मलको प्रवृत्त करनेवाला होता है।

पिच्छिल—रेशेवाला, बलकारक, सन्धानकारक, कफकारी और भारी होता है।

विशद—गीलेपनको मिटानेवाला और व्रणको भरनेवाला है।

शीत—सुख देनेवाला, रक्तकी अति प्रवृत्तिको रोकनेवाला, मूर्च्छा, प्यास, दाह और पसीनेको रोकनेवाला है।

मँगानेवाले सावधान हो जायँ। आजकल इन दवाओंने रोगियोंकी तादाद बहुत बढ़ा दी है। अगर इनसे एक रोग नाश होता है, तो और दस पैदा होते हैं। पेटेण्ट दवा बेचनेवाले तो स्वार्थी हैं, वह तो अपना उल्लू सीधा करना चाहते हैं। उन्हें परायी हानि की क्या चिन्ता? पर दवा मँगानेवाले, विज्ञापनबाज़ोंकी नामी-से-नामी दवा न ख़रीदें—इसीमें उनकी भलाई है। हम सैकड़ों दवाएँ ईजाद करके बेच सकते हैं, पर लोगोंके नाशके ख़यालसे ऐसा नहीं करते। विद्वान् वैद्य १०० रोगोंकी एक दवा नहीं बेचते। आपको पता लगानेसे मालूम हो जायगा, जितने विज्ञापनबाज़ हैं, उनमेंसे कोई ही वैद्य, हकीम या डाक्टर होगा। प्रायः सभीने किसीसे एकाध नुसख़ा उड़ाकर कारोबार फैला दिया है। वे वैद्यक या हिकमतका अक्षर भी नहीं जानते।

(१६) किसीने किसीसे पूछा "रामबाण दवा क्या है?" उसने उत्तर दियाः—किसी भी धन्धेसे, उचित रीतिसे, धन कमाना, क्योंकि ईमानदारीसे धन कमानेसे चित्त स्थिर रहता तथा उत्साह और आयुकी वृद्धि होती है।

(१७) बीमारीमें सर्वशक्तिमान् और दयालु परमेश्वर पर विश्वास रखना सबसे उत्तम दवा है। इस दवासे शारीरिक और मानसिक सन्ताप नाश होकर, सुख-शान्तिकी वृद्धि होती है। हमारे यहाँकी "सुख और शान्ति" नामकी पुस्तक पढ़नेसे सच्ची सुख-शान्ति मिलती है। मूल्य ।॥)

(१८) भोजनके आध घण्टा पहले फल खानेसे उनके भीतरका पुष्टिकारक अंश रुधिराभसरणमें शीघ्र ही मिल जाता है। भोजनके बाद फल खानेसे उतना लाभ नहीं होता।

(१९) जब शरीरमें थकान हो, शीतल जलसे स्नान मत करो और भोजन करनेके दो घण्टेके भीतर भी मत नहाओ।

(२०) जिस स्थानमें घण्टों तक सूर्यका प्रकाश न आता हो, वह घर

चाहे जैसा सुन्दर और सुहावना हो, उसमें कभी मत सोओ और न बैठो ।

(२१) सोनेसे पहले जाड़ा लगे, तो अपने पास आगकी अँगीठी मत रखो; किन्तु कुछ कसरत करो, इससे गरमी आजावेगी ।

(२२) अगर मनुष्य सवेरे उठते ही यह प्रतिज्ञा कर ले, कि मैं दिनभर क्रोध, जल्दबाज़ी और निठुर शब्द कहनेसे बचूँगा, तो उसे बड़ा सुख मिले ।

(२३) किसी बातसे चित्तको दुःख होता हो, तो उसे लोगोंसे कह दो । ऐसा न करनेसे स्वास्थ्य बिगड़ जाता है । मल-मूत्र आदिकी तरह दुःखके भी स्वाभाविक वेग होते हैं, उनको रोकनेसे रोग हो जाते हैं । आँसू बहानेसे-चित्तकी व्यथा दूर हो जाती और उसका समाधान होता है ।

(२४) मुँह बन्द करके नाकके द्वारा श्वास लेनेसे बहुत लाभ होते हैंः-(१) चलते समय थकान कम मालूम होती है, (२) नींदमें अगर पसीने बहुत आते हैं, तो इस तरह कम आते हैं, (३) फेंफड़ोंमें ठीक हवा भरती है, (४) नाकमेंसे मस्तिष्कमें और फिर फेंफड़ोंमें हवा जानेसे वह बहुत ठण्डे नहीं होने पाते, और (६) श्वास गहरा लेना पड़ता है, जिससे छाती चौड़ी और मज़बूत होती है ।

(२५) कितने ही लोगोंको चाहे जिसकी बताई हुई मामूली दवा खानेका बड़ा शौक़ होता है । इससे बहुधा भयङ्कर परिणाम होते हैं । एक औरतकी आँखें सूज गईं । किसीने कहा—"शरीफे आँखोंपर बाँध दे ।" उसने वैसा ही किया । सवेरे उठी, तो अपने तईं अन्धा पाया । किसीने किसीके बालकको दस्त साफ़ होनेके लिये हरी चाय बता दी । उसने पिला दी । दस्त तो साफ हो गया, पर बालकको आक्षेपक वातरोग हो गया और वह मर गया । इसलिये दवा जब सेवन करो, तब विद्वान् वैद्यकी बताई हुई सेवन करो ।

विराट् आयोजन !   अपूर्व उद्योग !!

हर क़िस्म, हर पेशे और हर जातिके आदमी के
सदा-सर्वदा काममें आनेवाले अपूर्व ग्रन्थरत्न ।

बिना उस्तादके वैद्य-विद्या सिखानेवाले ग्रन्थ ।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

सात भाग ।

प्रचार और शैली कैसी है ?

जिनकी रत्नप्रसू लेखनीसे "स्वास्थ्यरक्षा" जैसा जगत् प्रसिद्ध लोकोपकारी ग्रन्थ लिखा गया है, उन्हीं की अमर लेखनीसे "चिकित्सा-चन्द्रोदय" पाँच भागोंका जन्म हुआ है। इससे भी आप समझ सकते हैं, कि "चिकित्साचन्द्रोदय" कैसा होगा। बाबू हरिदासजीकी लिखी पुस्तकोंकी तारीफ़ करना, सूर्यको दीपक लेकर दिखाना है। थोड़े ही दिनोंमें, इस ग्रन्थके पाँच भागोंके नवीन संस्करण हो जाना, उनकी लोकप्रियताका काफी सुबूत है। भारतके प्रायः सभी समाचारपत्रों और विद्वानों एवं साधारण लोगोंने इस ग्रन्थकी दिल खोलकर प्रशंसा की है। अनेक विद्वान् वैद्योंने इसके सभी भागोंको कोर्समें शामिल करनेकी सिफारिश की है। बड़े-बड़े एम० ए०, बी० ए०, जज, वकील, बैरिष्टर और प्रोफ़ेसर प्रभृति, जो डाक्टरीके मुकाबलेमें आयुर्वेद-विद्याको हेच या नाचीज़ समझते थे, इस ग्रन्थको देखकर आयुर्वेद-प्रेमी और इसके सच्चे हिमायती हो गये हैं और आगेके हिस्सोंके लिये ज़ोरोंसे तकाज़े कर रहे हैं।

आजतक भारतमें बिना गुरुके वैद्यक-विद्या सिखानेवाला कोई ग्रन्थ नहीं छपा। यही पहला ग्रन्थ है, जो बिना उस्तादके चिकित्सा-विद्या जैसी सर्वोपयोगी विद्या सिखा सकता है। जो लोग थोड़ीसी भी हिन्दी जानते हैं, वे भी, इन पाँचों भागोंके एकान्तमें, मन लगाकर दो घण्टा रोज़ पढ़नेसे, पूरे आयुर्वेद-ज्ञाता बन सकते हैं। गूढ़ विषयों को समझानेका वही ढंग है, जो "स्वास्थ्यरक्षा"में है। कम पढ़े-लिखे लोगोंको कठिन विषयोंके समझानेकी जो शैली बाबू हरिदासजी को मालूम है, वह बिरले ही विद्वानोंको मालूम है। इसीसे आज तक जो सफलता आपको हुई है, वह औरोंको नहीं हुई। आपकी लिखी पुस्तकें पबलिकने जिस चाहसे पसन्द की हैं, वैसी किसी दूसरे विद्वान्‌की बहुत ही कम। आपकी लिखी पुस्तकोंको भारतके नर और नारी सभी पसन्द करते हैं।

इस ग्रन्थके पढ़नेसे लाभ ?

यदि आप अधिक उम्र तक जीना चाहते हैं, यदि आप अपना और अपने पड़ोसियोंका भला चाहते हैं, यदि आप सच्चे वैद्य बनकर रुपया कमाना चाहते हैं, तो आप "चिकित्सा-चन्द्रोदय" के सातों भाग हज़ार जगहसे रुपये बचाकर भी मँगाइये। इन पुस्तकोंके ख़रीदनेमें जो रुपये डाले जायँगे, वह व्यर्थ न जायँगे। यदि आप वैद्यका व्यवसाय करना चाहेंगे, तो खूब धन कमा सकेंगे और वह भी नेकनामीके साथ—बदनामीके साथ नहीं। अगर आपको यह व्यवसाय नहीं करना है, तो आप इसे सीखकर, अपनी उम्र बढ़ा सकेंगे, रोगोंके हमलोंसे बच सकेंगे और जहाँ सच्चे हकीम-वैद्य गूलरके फूलके समान हैं, वहाँ, अपने कुटुम्बियों और अपने गाँव या पड़ोसवालोंकी जान बचा सकेंगे। इसीसे शास्त्रकारों ने कहा है, कि और विद्या कदाचित् फल न दें, पर यह वैद्यक-विद्या तो अपना फल देती ही है। कहीं इससे धन मिलता है, कहीं यश मिलता है और कहीं पुण्यकी प्राप्ति होती है। यही

वजह है कि, प्राचीनकालमें, वैद्यका धन्धा करने वाले और न करनेवाले दोनों ही इस उपयोगी विद्याको सीखकर कोई काम करते थे। पर जबसे यह चाल बन्द हुई, भारतका सत्यानाश होने लगा; घर-घरमें लोग बीमार रहने लगे और छोटी उम्रमें ही बूढ़े होकर मरने लगे। अतः हम ज़ोरसे कहते हैं, कि आप और कामोंमें किफ़ायत करके "चिकित्सा-चन्द्रोदय" और "स्वास्थ्यरक्षा" अवश्य ख़रीदें।

सात भागोंकी विषय-सूची।

इस ग्रन्थके सात भागोंकी विषय-सूची ही कोई २०० बड़े-बड़े सफ़ोंमें होगी, फिर उसे इस छोटेसे काग़ज़में लिख कर बताना असम्भवको सम्भव करना है। गागरमें सागर आ नहीं सकता। फिर भी हम प्रत्येक भागकी मुख्य-मुख्य बातें बतलाये देते हैं:—

पहला भाग—इसमें वही बात लिखी गई हैं, जिनका जानना वैद्य बनने वाले या वैद्य-विद्या सीखने वालेके लिये परमावश्यक है। वात, पित्त और कफ क्या हैं; इनकी कमीवेशीसे रोग कैसे होता है। रोगीका मरना जीना पहलेसे ही कैसे मालूम कर सकते हैं, नाड़ी देखना किस तरह आ सकता है इत्यादि। इनके सिवा रोग-परीक्षा करनेकी आठ तरकीबें, अच्छी-बुरी दवाओंकी पहचान, एक दवा न होने पर बदलेमें दूसरी दवा लेनेकी विधि, वैद्यक-शब्दोंकी परिभाषाएँ, जुलाब किन्हें देना, कब देना, किन्हें न देना और किस विधिसे देना वग़ैरः वग़ैरः हज़ारों अनमोल बातें हैं। इस भागमें शारीरिक वर्णन जहाँ हुआ है, वहाँ शरीरके रंगीन चित्र भी दिये हैं। इस एक भागके पढ़ लेनेसे ही मनुष्यके दिमाग़में समस्त आयुर्वेद-ग्रन्थोंका नवनीत या मक्खन समा जाता है। इस भागमें यद्यपि दवाओंके नुसखे नहीं हैं, पर पहले यही भाग पढ़ना चाहिये, तभी यह विद्या आसानीसे आ सकती है। मूल्य अजिल्दका ३) सजिल्दका ३॥।) तीसरा संस्करण है।

दूसरा भाग—इसमें सब रोगोंके राजा साक्षात् काल या महाकाल ज्वरके निदान—कारण, लक्षण और चिकित्सा विस्तारसे लिखी गई है। ज्वर एक ही तरहका नहीं होता। जितने भेद ज्वरके हैं, उतने और किसी रोगके नहीं। जो मनुष्य ज्वर-चिकित्सा जान जाता है, उसके लिये और रोगोंकी चिकित्सायें सहज हो जाती है। हरेक तरहके ज्वरके पैदा होनेके कारण और पहचान लिख कर, नीचे उसका इलाज लिखा गया है। अनाड़ी-से-अनाड़ी इस ग्रन्थके सहारे हर तरहके ज्वरोंका इलाज कर सकता है। एक और बड़ी खूबी यह की गई है कि, हरेक ज्वरके नाश करनेको आज़मूदा या परीक्षित नुसखे भी लिख दिये हैं, यह बात किसी विरले ही ग्रन्थमें मिलती है। पुस्तकके अन्तमें गर्भिणी, प्रसूता और दूधवाली स्त्रियोंके ज्वर और अतिसार प्रभृति रोगोंका इलाज भी लिख दिया है। छोटे-छोटे बालकोंको होने वाले तो प्रायः सभी रोगोंकी चिकित्सा लिख दी है। शेषमें, इस भागमें आये हुए नुसख़ोंमें गिरने वाले विष, उपविष और पारे तथा गन्धक आदिके शोधनेकी सरल विधियाँ और न्यूमोनिया, टाइफोइड तथा टाइफस प्रभृति अँगरेज़ी ज्वरोंके लक्षण और चिकित्सा भी लिख दी गई है। इनके सिवा, पाताल यंत्र, बालुका यंत्र प्रभृति प्रायः सभी यंत्र चित्र देकर समझाये हैं। तभी तो इस भागमें ६३२ पृष्ठ हो गये हैं। दाम अजिल्द का ५) सजिल्द का ५॥।) तीसरा संस्करण है।

तीसरा भाग—इस भागमें मनुष्योंको बहुतायतसे होने वाले अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि, बवासीर, कृमिरोग, पाण्डुरोग, अजीर्ण, हैज़ा, उपदंश—गरमी या आतशक तथा सोज़ाक आदि भयंकर रोगोंकी चिकित्सा, मय इन रोगोंके निदान—कारण और लक्षणोंके, बड़ी ही खूबीसे लिखी गई है। इस भागमें आज़मूदा नुसख़े तो लिखे ही गये हैं, पर इसके सिवा और एक बड़ी खूबी यह की गई है कि, हर रोग पर

अमीरी और ग़रीबी नुसखे भी लिखे गये हैं। इस भागमें ५०० सफ़े हैं। मूल्य अजिल्दका ४।) और सजिल्दके ५) हैं। दूसरा संस्करण है।

चौथा भाग—इस भागमें उन दो भयानक रोगोंका इलाज मय उनके निदान और कारणोंके लिखा है, जिन्होंने भारतके ९९ फ़ी सदी पुरुषोंको अपने भयानक पञ्जों में जकड़ रक्खा है। उन दोनों रोगों के नाम हैं,—प्रमेह और नामर्दी। इन्हीं दोनों रोगोंके कारण और लक्षण पढ़कर पढ़ने वाला अकचका जाता है। वह अपनी प्रमेह और नामर्दी पैदा करनेवाली रोज़मर्रः होने वाली भूलों को जानकर चकित सा हो उठता है। इस भागके पढ़ने वाले इन भीषण रोगोंके फन्देमें नहीं फँसते और जिनको इन रोगोंने अपना शिकार बना लिया है, वे इसमें लिखे हुए लाख-लाख रुपयोंमें भी सस्ते अमीरी और ग़रीबी तथा आज़मूदा नुसखोंके सेवन करनेसे इन रोगोंसे निजात पा जाते हैं। इसमें लिखी हुई दवाइयों को बना और खाकर जवान सिंहके समान बलवान और बूढ़े जवानोंके जैसे हो सकते हैं। इसमें तरह-तरहके नामर्दी नाश करने वाले तिले और तेल, पुष्टि करने वाले पाक, चूर्ण, लड्डू और अवलेह इत्यादि भरे पड़े हैं। स्तम्भन या रुकावट करने वाले अनेकों अद्भुत-अद्भुत उपाय और नुसखे लिखे हैं। अन्तमें अभ्रक, बङ्ग ताम्बा, सोना, चाँदी प्रभृति धातुओंको शोधने और फूँकनेकी ऐसी सरल विधियाँ लिखी हैं कि, हर कोई उनको तैयार करके ज़िन्दगीका मज़ा उठा सकता है। एक-एक धातु-भस्म से सैकड़ों ही रोग नाश करने को तरकीबें भी लिखी गई हैं। सच पूछो तो यह भाग अमृतका सरोवर है। इसमें सच्चा ग़ोता लगाते ही मनुष्य की काया सुवर्ण-काया हो जाती है। कामिनीके सुखको तरसने वाले सच्चा स्वर्ग सुख भोगते हैं। जिनको सन्तानका मुँह देखना नसीब नहीं, जो सन्तानके लिये देवी-देवता मनाते-मनाते हैरान हो गये हैं, उन्हें सुन्दर बलवान और

आयुष्मान् सन्तान जगदीश देते हैं। इस भागमें कोई ६२४ सफ़े हैं। मूल्य अजिल्दका ४।) सजिल्द का ५) चौथा संस्करण है।

पाँचवाँ भाग—इस भागके तीन खण्ड किये गये हैं। पहले खण्डमें अफीम, संखिया, कुचला, धतूरा प्रभृति स्थावर विष खाने वालों की चिकित्सा है। कोई भी आदमी इस खण्डको पढ़कर हर तरहके ज़हर खाने वालोंको बचा सकता है। हज़ारों मर्द औरत ज़हर खाकर बेमौत मरते रहते हैं। एक आदमीकी भी अनमोल जान बचा देनेसे अक्षय पुण्य होता है। इस भागके दूसरे खण्ड में सर्प, बिच्छू, कनखजूरा, गुहेरा, चूहा, बर्र, मक्खी, बावला कुत्ता आदि सभी ज़हरीले जानवरोंके काटेकी अत्युत्तम चिकित्सा लिखी है। इस खण्डका अभ्यास कर लेने वाला ज़हरी जानवरोंके काटे हुएको शर्त्तिया बचा सकेगा। देशमें लाखों मनुष्य एक साँपके काटनेसे ही हर साल बेमौत मरते हैं। अनेकों नगर और प्रान्तोंमें बिच्छुओंका बड़ा ज़ोर रहता है। इस पुस्तकको रखनेवाला, इन सब दुष्ट जीवोंसे अपनी और अपने पड़ोसियोंकी रक्षा कर सकता है। तीसरे खण्डमें स्त्रियों को होनेवाले प्रदर रोग, मासिक धर्म की ख़राबीके रोग जैसे मासिक धर्म न होना, होना तो ठीक समय पर न होना, कष्टके साथ होना, वन्ध्या-चिकित्सा आदि खूब विस्तारसे लिखे गये हैं। जिनके सन्तान नहीं होती, वे इस भागके अनुसार चलनेसे पुत्रका मुख देख सकते हैं और स्त्रियोंको प्रदरादि प्राणघाती रोगोंसे बचा सकते हैं। सबके अन्तमें घर-घरमें होने वाले और सर्वनाश करनेवाले राजयक्ष्मा या क्षय रोगका इलाज बड़ी ही उत्तमतासे लिखा गया है। ज़ियादा क्या कहें अकेले इस ग्रन्थको पढ़नेवाला इस महारोगसे अनेकों जान बचा सकता है। अतः यह भाग बहुमूल्य और तीसरे चौथे भागकी तरह वैद्यकविद्या सीखनेका शौक़ न रखनेवालोंके भी कामका है। हर गृहस्थके घरमें इस भागका रहना ज़रूरी है। इस भागमें भी प्रायः ६५० सफ़ोंसे अधिक हैं। मूल्य अजिल्दका ५) सजिल्दका ५॥।)

छठा भाग—इस भागको तो हर आदमीको पास रखना चाहिये, क्योंकि इसमें खाँसी, श्वास, जुकाम आदि अनेक रोगोंपर विस्तारसे लिखा है। हिचकी, स्वरभङ्ग, अम्लपित्त और रक्तपित्तकी चिकित्सा भी विस्तारसे लिखी है। खाँसी, श्वास और हिचकी सबसे भयानक रोग हैं। उनका इलाज इस ग्रन्थ से बढ़कर किसी भी पुस्तक में न मिलेगा। इस भागमें ४.६ सफ़े हैं। अजिल्द का दाम ३॥) और सजिल्दका ४) है।

सातवाँ भाग—यह भाग सभी भागों से दूना है। इस-भागमें १२१६ सफ़े हैं। आठवाँ भाग भी इसमें शामिल है। मृगी, उन्माद, वातरोग, वातरक्त, अण्डवृद्धि, हाथीपाँव, उदररोग, तिल्लीरोग, वायुगोला, कोढ़, भगन्दर, गण्डमाला, मूत्र-कृच्छ्र, मेदरोग, सिरके रोग, कानके रोग, आँखोंके रोग वग़ैरः बाक़ी रहे हुए रोगोंके निदान, लक्षण और चिकित्सा विस्तारसे इसमें लिखी है। इस भाग को रखकर आदमी सैकड़ों रोगोंका इलाज आसानीसे कर सकता है। जिसके पास यह भाग नहीं; उसके पास कुछ भी नहीं। इस भाग में ऐसे-ऐसे तेल और सुरमे वग़ैरः लिखे हैं, जो आजतक किसी ग्रंथमें नहीं देखे गये। बनाने की तरकीबें बड़ीही आसान और खूब समझा-समझाकर लिखी हैं। नारायण तेल आदि उत्तमोत्तम परीक्षित तेल इसी भागमें लिखे गये हैं, जिनसे लकवा, फालिज, अर्द्धाङ्ग वात आदि रोग बात-की-बातमें भाग जाते हैं। मनुष्यमात्रको इस भागको पास रखना ज़रूरी है। इस भाग में एक बड़ी बात यह की गई है कि, कोई चालीस चित्र रोगियोंके ऐसे-ऐसे दिये हैं, जिन्हें देखकर अनाड़ी भी रोगोंको जान सकता है। चित्रही १०) रुपयोंके होंगे, तो भी दाम १०॥) और सजिल्दका ११।) है। कमीशन काटकर अजिल्द के ६≡) और सजिल्द के ८॥।≈) ही लगते हैं।

इस ग्रंथका पढ़ना परम धर्म है।

प्राचीन कालमें इस देशके अमीर और ग़रीब सभी, और विद्याओंके

साथ, आयुर्वेद अवश्य पढ़ते थे, चाहे वे रोज़गार और ही तरहका करते थे; तभी तो यहाँके लोग—भीम और अर्जुनके समान बली और सौ-सवासौ बरस जीनेवाले होते थे। क्योंकि वे आयुर्वेद पढ़नेसे रोगोंसे बचना जानते थे और ज़रा-ज़रासे रोगमें वैद्योंको नहीं बुलाते थे। जबसे यह विद्या वैद्योंका धन्धा करनेवालोंकी हो गई, आम लोगोंने इसे त्याग दिया तबसे देशके आदमी महा दुर्बल और ३० बरस जीनेवाले तथा इस उम्रमें ही बूढ़े होने लग गये। हर आदमी आयुर्वेद-विद्या पढ़े और अपनी ज़िन्दगी बढ़ाकर सुखसे मरे, इसीलिये वह ग्रंथ लिखा गया है। यूरोप में सभी लोग कम-ज़ियादा इस विद्याको पढ़ते हैं, तभी तो वे बलवान और सौ बरस जीनेवाले होते हैं। डाक्टर गन साहब लिखते हैः—

It is, therefore, every individual's duty to study the laws of his being, and to conform to them. Ignorance or in-attention on this subject is sin, and the injurious consequences of such a course make out a case of gradual suicide.

अर्थात् जिस विद्यासे हम निरोग रह सकते हैं, उम्र बढ़ा सकते हैं, अकाल मृत्युसे बच सकते हैं, उसका पढ़ना हर आदमीका धर्म और फ़र्ज़ है। इस विद्यासे कोरा या अनजान रहना गुनाह या पाप है। अँगरेज़ ही नहीं, हमारे ऋषियोंने भी चारों वर्णके लोगोंको आयुर्वेद पढ़नेकी आज्ञा दी है। शूद्रको वेद पढ़ना मना है, पर आयुर्वेद पढ़नेकी आज्ञा तो शूद्रको भी दी गई है। जिन्हें शक हो, वे "सुश्रुत" को उठाकर देखलें। पहले, लोग हिन्दीमें आयुर्वेद न होनेका बहाना करते थे। पर अब तो वह हिन्दीमें हो गया, फिर अभी भी क्यों टाल बताते हैं? सभी आदमी लम्बी उम्रतक जीना चाहते हैं। अगर यह बात ठीक है तो अब "चिकित्साचन्द्रोदय" के सातों भाग, अपने फुर्सतके समय, रोज़, घंटा आध घण्टा देखें। बिना तकलीफके कुछ दिनोंमें सारा आयुर्वेद (आयुकी विद्या) उन्हें आजायगा। यह तो अमीरों और ग़रीबोंकी बात हुई।

बेरोज़गारोंको सलाह।

जो बेरोज़गार हैं, निर्धन हैं, नौकरीके लिये जूतियाँ चटखाते फिरते हैं, उन्हें "चिकित्साचन्द्रोदय" मन लगाकर पढ़ना चाहिये। एक वर्षकी मिहनतसे वे दो सौ रुपयोंसे भी ज़ियादा कमाने लगेंगे। यह ग्रन्थ ऐसी खूबीसे लिखा गया है कि, उस्तादकी भी दरकार नहीं होती।

अगर इसके खरीदने लायक़ भी पैसा पास नहीं है, तो एक-एक भाग ही खरीदिये और पढ़िये। जबतक एक भाग खतम न हो तबतक एक आना रोज़ कहीं जमा कीजिये। तीन महीनोंमें एक भागके लायक़ दाम सहजमें हो जायेंगे। इस तरह सातों भाग आपके पास जा पहुँचेंगे।

अधकचरे वैद्योंको सलाह।

जिन वैद्योंने बाक़ायदा तालीम नहीं पाई है, और जिन्होंने स्वयं भी वैद्यकका उचित अभ्यास नहीं किया है, उनको यह ग्रन्थ मँगाकर नित्य देखना चाहिए और इसकी मददसे इलाज करना चाहिए। इस तरह उनको सफलता होगी, धन मिलेगा और वे ईश्वरके सामने अपराधी न होंगे। बिना समस्त आयुर्वेद पढ़े—एकाध पुस्तक देखकर—हरगिज़ इलाज न करना चाहिए। बड़े-बड़े परीक्षा पास नामी वैद्य भी—जिन्हें कोई ग्रन्थ पढ़नेकी ज़रूरत नहीं—"चिकित्साचन्द्रोदय" को पढ़ते हैं—क्योंकि सुश्रुतादि ऋषियोंने लिखा है, कि वैद्यको जितने भी ग्रन्थ मिलें—पढ़ने चाहिएँ। आजकल बड़े-बड़े एम० डी० डाक्टर भी ऐसा ही करते हैं। वे हमारे देशके वैद्योंकी तरह भाषाकी किताबें पढ़नेमें मान-हानि नहीं समझते। हमारे देशके वैद्य भाषा-ग्रंथ देखते ही नाक भौं सिकोड़ते हैं, तभी तो चिकित्सामें उनकी तरह सफलता, धन-मान और यश नहीं प्राप्त कर सकते।

मूल्य और पृष्ठ-संख्या ।

भाग	पृष्ठ-संख्या	अजिल्दका मूल्य	सजिल्दका मूल्य
पहला भाग	३४०	३)	३।।।)
दूसरा भाग	६००	५)	५।।।)
तीसरा भाग	५००	४।)	५)
चौथा भाग	६३२	४।)	५)
पाँचवाँ भाग	६३०	५)	५।।।)
छठा भाग	४१६	३।।)	४)
सातवाँ भाग	१२१६	१०।।)	११।)
	४३३४	३५।।)	४०।।)

ज़रूरी इत्तला !!!

जिस चिकित्साचन्द्रोदय, स्वास्थ्यरक्षा और शतकों पर बाबू हरिदासकी दस्तख़ती मुहर न हो, हरगिज़ किसी बुकसेलरसे न ख़रीदें, वर्नः आफ़तमें फँसेंगे ।

पेशगी ।

जो सज्जन १०) से ऊपर की पुस्तकें मँगाना चाहें, वे चौथाई क़ीमत रजिस्टरीसे भेज दें । मनीआर्डर तीन-चार दिन देर से मिलता है । रजिस्टरी चिट्ठी छुट्टीके दिन भी मिल जाती है। उसमें रक्खे हुए नोटों के साथ चिट्ठी भी मिल जाती है, अतः पुस्तकें भेजनेमें देर नहीं होती। बिना पेशगी पाये १०) से ऊपरका वी० पी० हरगिज़ न भेजा जायगा।

रेलवे से मँगानेवालों को अपने पास का रेलवे स्टेशन और रेलवे लाइन का नाम, अपना नाम, पता, गाँव, डाकख़ाना और ज़िला भी साफ़ अक्षरों में लिखना चाहिये ।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

पहले भाग के चन्द सफ़ोंका नमूना ।

जो वैद्य रोगके समझे बिना ही काम शुरू कर देते हैं, उनके औषधि-प्रयोगमें प्रवीण होनेपर भी, सिद्धि होती भी है और नहीं भी होती है।

जो रोगोंके भेदोंको जानता है, जो सब तरहकी दवाओंके जाननेमें कुशल होता है, जो देश, काल और मात्राके प्रमाणको जानता है, उसको सिद्धि निश्चय ही होती है ।

हारीत मुनि कहते हैं—जो वैद्य रोगको बिना जाने, क्रिया-चिकित्सा का आरम्भ कर देता है, वह विधान और शास्त्रका जानने वाला होने पर भी, सिद्धि प्राप्त नहीं करता ।

निदान और रोग, औषधियोंके गुण और दोष—इनको समझ कर, जो वैद्य चिकित्सा करता है, उसकी सिद्धि शीघ्र होती है ।

सबसे पहले वैद्यको रोग और रोगके साध्यासाध्यत्वको जानना चाहिये । इनके जान लेनेके बाद चिकित्सा करनी चाहिये ।

रोग-परीक्षा किस तरह होती है ?

किसीने रोग-परीक्षा करनेकी कोई तरकीब लिखी है, किसीने कोई; पर घूमघामकर सबका मतलब एक ही है । प्रत्येक आचार्यका मत जाननेसे जानकारी ज़ियादा बढ़ती है; कठिनाइयाँ हल हो जाती हैं; इसलिये हम नीचे तीन-चार ऋषियोंका मत लिखते हैं:—

"चरक" में लिखा है:—

त्रिविधं खलु रोगविशेष ज्ञानं भवति ।
तद्यथा आप्तोदेशः प्रत्यक्षमनुमानञ्चेति ॥

आप्तोपदेश, प्रत्यक्ष और अनुमान,—इन तीन प्रकारके उपायोंसे अलग-अलग रोगोंका ज्ञान होता है ।

हारीत ने कहा है:—

दर्शन स्पर्शन प्रश्नै रोगज्ञान त्रिधामतम् ।
मुखाक्षिदर्शनात् स्पर्शाच्छीतादि प्रश्नतः परम् ॥

देखने, छूने और पूछने, इन तीन उपायोंसे रोगका ज्ञान होता है। मुह और आँखोंके देखनेसे, गर्म और ठण्डा छूकर जाननेसे और रोगीकी बातें पूछनेसे रोगका ज्ञान होता है।

धन्वन्तरिजी सुश्रुतसे कहते हैं:—

——आतुरगृहमाभिगम्योपविश्यातुरमाभि
पश्येत स्पृशेत पृच्छेच्च त्रिभिरेतै विज्ञानोपायैः रोगाः

···बहुतसे आचार्योंका यह मत है कि, रोगीके घर जाकर वैद्य बैठे, रोगी को देखे, हाथसे छुए और रोगका हाल पूछे। इन तीन उपायोंसे रोगका ज्ञान हो जाता है; परन्तु मेरे मतमें यह बात ठीक नहीं है। वह कहते हैं, मेरी रायमें—

षड्विधोहि रोगाणां विज्ञानोपायः ।
तद्यथा पंचभिः श्रोत्रादिभिः प्रश्नेनचेति ॥

रोगोंके जाननेके छः उपाय हैं। कान, नाक, जीभ, आँख और त्वचा (चमड़ा),—इन पाँच इन्द्रियों तथा पूछनेसे रोगोंका ज्ञान होता है। वाग्भट्टजी कहते है—

दर्शन स्पर्शन प्रश्नै परीक्षेताथ रोगिणाम् ।
रोगं निदान प्राग्रूपलक्षणोपशयाप्तिभिः ॥

वैद्य देखने, छूने और पूछनेसे रोगियोंकी परीक्षा करे तथा निदान, पूर्वरूप, रूप, उपशय और सम्प्राप्तिसे रोगोंकी परीक्षा करे।

पाठक ! देख लिया सबका मत। निदान-पञ्चकसे रोग जाननेकी विधिको हम विस्तार-पूर्वक अभी पीछे ही लिख आये हैं। यहाँ हम "चरक" और "सुश्रुत" में लिखी हुई तरकीबोंसे रोग-परीक्षाको अच्छी तरह समझाते हैं। "सुश्रुत" में लिखी हुई छः प्रकारकी परीक्षायें "चरक" में लिखे हुए अनुमान और प्रत्यक्षके अन्तर्गत हैं और "चरक" के आप्तोपदेशके अन्तर्गत निदान-पञ्चक है:—

आठ प्रकारकी रोग परीक्षा ।

गदाक्रान्तस्य देहस्य स्थानान्यष्टौ परीक्षयेत्
नाड़ीमूत्र मलं जिह्वां शब्द स्पर्श दृगाकृतिम् ।

रोगीके शरीरके आठ स्थानोंकी परीक्षा करनी चाहिये:—

(१) नाड़ी, (२) मूत्र, (३) मल, (४) जिह्वा, (५) शब्द, (६) स्पर्श, (७) नेत्र, और (८) आकृति ।

नाड़ी-परीक्षा ।

यद्यपि चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट और हारीत-संहिता प्रभृति ऋषि-मुनि-प्रणीत ग्रन्थोंमें कहीं भी नाड़ी-परीक्षाका ज़िक्र नहीं है, तोभी आजकल इसकी ऐसी चाल हो गई है कि, जिस रोगीको देखिये वही वैद्यके सामने पहले अपना हाथ कर देता है । यदि वैद्य महाशय नाड़ी-ज्ञानमें कुछ समझते हैं, रोगीके रोगका हाल नाड़ी देखकर बता देते हैं; तब तो रोगीकी श्रद्धा वैद्य महाशयमें हो जाती है और यदि वे नाड़ी छूकर कुछ न बता सकें, तो रोगी उनको वैद्य नहीं समझता । इसलिये प्रत्येक वैद्यको कुछ न कुछ नाड़ी-परीक्षा अवश्य सीखनी चाहिये ।

नाड़ी-परीक्षासे वात, पित्त और कफ यानी सर्दी, गर्मी तथा साध्य-असाध्यका ज्ञान होता है; मगर इससे सारे ही रोगोंका ज्ञान हो जाय, यह मिथ्या बात है । हाँ, नाड़ी-ज्ञानवालेको रोगीकी मृत्यु की अवधि खूब अच्छी तरह मालूम हो जाती है । यूनानी इलाज करने

वाले हकीम लोग भी नाड़ी यानी नब्ज़ देखा करते हैं। नाड़ी-ज्ञान पूर्ण होने पर भी, केवल नाड़ी परीक्षा पर निर्भर रहना ठीक नहीं है, क्योंकि यदि इस परीक्षामें भूल हो गई, तो रोगीके प्राणनाश की सम्भावना हो जायगी।

इसलिये पहले "निदान पञ्चक"से रोगकी परीक्षा करके, नाड़ी-परीक्षा करनी चाहिये। आप्तोपदेश, प्रत्यक्ष और अनुमान द्वारा रोग का ज्ञान हो जाने पर, यदि इनमें कोई भूल होगी, तो नाड़ीसे मालूम हो जायगी और यदि नाड़ी-परीक्षामें कोई भूल होगी, तो उक्त तीन तरहकी परीक्षाओंसे मालूम हो जायगी। इसलिये "वैद्यविनोद"में कहा है:—

रोगज्ञानाय कर्त्तव्यं नाड़ीमूत्रपरीक्षणम्।

रोग जाननेके लिये वैद्य नाड़ी और मूत्रकी परीक्षा करे। "वैद्य-विनोद"के कर्त्ताका यह आशय है, कि निदान आदि पाँच प्रकारसे रोगका ज्ञान होने पर, वैद्य नाड़ी और मूत्र-परीक्षा करे, क्योंकि उन्होंने "निदान-पञ्चक" लिखकर पीछे इसी ढङ्गसे इसको लिखा है। "योग-चिन्तामणि"के लेखकने लिखा है:—

नाड्यामूत्रस्य जिह्वायां लक्षणं यो न विंदते
मारयत्याशु वै जन्तून स वैद्यो न यशो लभेत्।

जो वैद्य नाड़ी, मूत्र और जीभकी परीक्षा नहीं जानता; वह मनुष्योंका तत्काल नाश करता है; ऐसे वैद्यको यश नहीं मिलता।

स्त्रीके बाएँ और पुरुषके दाहिने हाथकी नाड़ी देखी जाती है।

स्त्रियोंके बाएँ हाथकी नाड़ी और पुरुषोंके दाहिने हाथकी नाड़ी देखनी चाहिये। इसका कारण यह है कि; स्त्रियोंकी नाभिमें कूर्म नाड़ीका मुख ऊपर और पुरुषकी का नीचे है। इसीसे स्त्रियोंकी बाएँ

(११३ क) जिसके आमाशयमें कैंचीसे कतरनेकी सी पीड़ा होती हो, साथ ही प्यास और गुदामें दर्द होने लगे, वह रोगी तत्काल मर जाय *।

(११७) वायु जिसके पक्वाशयमें जाकर बेहोशी और कण्ठमें कफ का घबराहट प्रकट करदे, वह रोगी तत्काल मर जाय।

(११८) जिसके दाँत कीच और चूनेसे हो जायँ, मुँह पर धूल सी उड़ने लगे, पसीने आने लगें, रोएँ खड़े हो जायँ। वह तत्काल मरजाय।

(११६) जिस रोगीकी आँतोंमें गड़गड़-गड़गड़ शब्द होता हो, दस्त लगते हों, साथ ही प्यास, श्वास, मस्तक-रोग, मोह और दुर्बलता हो, वह तत्काल मरे।

(१२०) जो सप्त ऋषियोंके समीप अरुन्धती नक्षत्रको नहीं देखता, वह वर्ष दिनके भीतर मर जाता है।

(१२१) जिसमें, बिना कारण, भक्ति, शील, स्मृति, त्याग, बुद्धि और बल,—ये छै हठात् पैदा हो जायँ, वह छै मासमें मरे।

(१२२) जिसके ललाटमें अकस्मात् सुन्दर और अपूर्व नस-जाल प्रकट हो जाय, वह छः महीनेसे ज़ियादा नहीं जावे।

(१२३) जिसके ललाटमें चन्द्रकलाके समान रेखा दीखने लगें, वह छः मासमें मर जाय।

(१२४) जिसका शरीर काँपे, मोह हो, जिसकी चाल और बातें मतवालोंकी सी हों, वह एक महीनेसे ज़ियादा नहीं जीवे।

(१२५) जिसके शुक्र, मूत्र और मल जलमें डूब जायँ और जो अपने प्यारोंसे वैर करे, वह मर जाय।

(१२६) जिसके हाथ पैर और मुँह सूख जायँ अथवा हाथ पैर और मुख पर सूजन चढ़ आवे, वह एक मास भी न जीवे।

* ऐसी दशा भगन्दर आदि रोगोंके अन्तमें हुआ करती है।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

दूसरे भाग के चन्द सफ़ोंके नमूने ।

वातज्वरकी चिकित्सा ।

—❧—

वातकोपके कारण ।

—❧—

रूखे, हलके और शीतल पदार्थोंके सेवन करने, ज़ियादा मिहनत करने, वमन विरेचनादि पञ्च कर्मोंके अतियोग, मल-मूत्र आदि वेगों को रोकने, उपवास या व्रत करने, शस्त्र लकड़ी वग़ैरःकी चोट लगने, बेक़ायदे स्त्री-प्रसङ्ग करने, घबराने, शोक करने, अत्यन्त खून निकलने, रातमें जागने, शरीरको टेढ़ा तिरछा करने प्रभृति कारणोंसे वायु कुपित होकर रोग उत्पन्न करता है ।

वातज्वर कैसे होता है ?

—❧—

वातकारक आहार-विहारसे वायु कुपित होता है । कुपित वायु आमाशयमें घुसकर, आहारके सारभूत रसको दूषित करता है। उस समय रस और पसीनोंका बहना बन्द हो जाता है; अतएव पाचक अग्नि मन्द हो जाती है और जठराग्निकी गर्मी बाहर निकल जाती है। उस समय वायु ही स्वतन्त्र मालिक बन बैठता है और अपनी कार-स्तानी करता हुआ "वातज्वर"की उत्पत्ति करता है ।

वातज्वरके पूर्वरूप ।

—❧—

जब वातज्वर होनेवाला होता है, उससे कुछ पहले—प्रथम तो

बिना मिहनत किये थकान सी मालूम होती है, फिर शरीरका गिरना प्रभृति लक्षण होते हैं।

वातज्वरके लक्षण।

वेपथुर्विषमो वेगः कंठोष्ठमुखशोषणम् ।
निद्रानाशः क्षवः स्तंभो गात्राणां रौक्ष्यमेव च ॥
शिरोहृदगात्ररुग्वक्त्रवैरस्यं गाढविट्कता ।
शूलाध्माने जृम्भणं च भवन्त्यानिलजे ज्वरे ॥

शरीरका काँपना, ज्वरका कभी तेज़ होना और कभी मन्दा होना; कण्ठ, होठ, मुख या तालूका सूखना; नींद और छींकोंका न आना, शरीरमें रूखापन होना; सिर, हृदय और शरीरमें दर्द होना, मुँहका ज़ायका बिगड़ जाना या कषैलासा हो जाना, पाख़ाना न होना और अगर होना तो सूखासा और थोड़ासा होना, जभाई आना, पेटमें अफारा होना और मीठा-मीठा दर्द चलना—ये लक्षण "वातज्वर" में विशेष रूपसे होते हैं। ये लक्षण "सुश्रुत" में लिखे हैं।

"चरक" में लिखा है—ज्वर सदैव एकसा न रहे, कभी घटे और कभी बढ़े; नाख़ून, नेत्र, चेहरा, मल, मूत्र और चमड़ा ये कठोर हो जायँ और लाल-लाल मालूम हों; शरीरमें स्थिर और अनस्थिर दर्द हो, पैर सो जायँ, पैरोंकी पिंडलियाँ ऐंठें, घोंटू और जोड़ अलग-अलग से जान पड़ें, कमर, पसली, पीठ, कन्धे और भुजाओं तथा छातीमें तोड़ने, दबाने, मथने, उचेलने और सूई चुभानेकीसी पीड़ा हो; ठोड़ी जकड़ जाय, कानोंमें आवाज़ हो, मुँहका स्वाद कषैला हो; मुख, तालू और कण्ठ सूखें, प्यास लगे, सूखी ओकारियाँ आवें; छींक और डकार न आवें; अन्नरस मिला थूक आवे; खाने पर मन न हो, खाया हुआ पचे नहीं, दिलमें दुःख हो, जँभाई आवें; शरीर नव जाय और काँपे; मिहनत बिना किये थकान मालूम हो; भौंर या चक्करसे आवें, रोगी बकवाद करे; नींद न आवे; शरीरके रोयें खड़े हो जायँ, गरमीकी

इच्छा हो, रूखी, हलकी और शीतल प्रभृति गुणवाली चीज़ोंसे ज्वर बढ़े और इनके विपरीत चिकनी, भारी और गरम प्रभृति गुण वाली चीज़ोंसे ज्वर घटे।

वाग्भट्ट भी कहते हैं—वातज्वरमें रोएँ खड़े हो जाते हैं, दाँत खट्टे हो जाते हैं, कँपकँपी आती है और छींक नहीं आती है इत्यादि।

नोट—ये सब लक्षण हों या दो-चार लक्षण कम हों, तो समझ लो—कि "वातज्वर" हुआ है। लक्षणोंको कण्ठाग्र (बरज़बान) रखिये और मौक़े पर ज्वरोंके पहचाननेमें काम लीजिये। जिन्हें रोगोंके लक्षण याद नहीं रहते, वे रोगोंको पहचान नहीं सकते।

वातज्वरमें नाड़ी और नेत्र प्रभृति।

वातज्वरमें नाड़ीकी चाल साँप और जौंकके समान होती है। गरमीमें, दोपहर या आधी रातको अगर वातज्वर होता है, तो नाड़ी धीमी-धीमी चलती है; किन्तु वर्षाकालमें, भोजन पचनेके बाद और पिछली रातको जब वायुके कोपका समय होता है, नाड़ी वातज्वरमें जल्दी-जल्दी चलती है; पर वह टेढ़ी, चपल और छूनेमें कुछ कम गरम होती है।

वातज्वरमें दस्त सूखा और थोड़ा होता है। पेशाब स्याही-माइल होता है। शरीर रूखा और गरम रहता है। आवाज़ घरघराती सी होती है। जीभ सख़्त, फटीसी, रूखी, गायकी जीभकी तरह खर-दरी और हरे रंगकी होती है। जीभसे लार गिरती है। मुखका स्वाद विरस और चेहरा रूखा रहता है। आँखें धूमिल रङ्गकी टेढ़ी और चञ्चल होती हैं।

वातज्वरके बढ़ने और पैदा होनेके समय।

भोजन पचनेके बाद, सन्ध्या-समय, गरमीके अन्तमें यानी आषाढ़में वातज्वरकी उत्पत्ति और वृद्धि होती है।

वातज्वरमें लंघन।

वातज्वर में लङ्घन कराना मना है। वातज्वर वाले का वायु आम सहित हो, तो लङ्घन कराने चाहियें; अगर वायु आम-रहित हो, तो लङ्घन नहीं कराने चाहियें। कफ में, आमके पक जाने पर भी, लङ्घन कराये जाते हैं; वात में आमके पक जाने पर लङ्घन नहीं कराये जाते।

वातज्वरके पकने की अवधि।

ज्वर सात दिनमें पचता है और सातवें दिन ही अन्न दिया जाता है।

चिकित्सा।

वातज्वरमें पाचन।

(२) बङ्गसेन में लिखा है,—पीपरामूल, गिलोय और सोंठका पाचन-क्वाथ वातज्वरमें देना चाहिये। भावमिश्र कहते हैं, इसके पीने से वातज्वर खड़ा नहीं रहता। इसका नाम "शुण्ठ्यादिक्वाथ" है। शार्ङ्गधर कहते हैं, वातज्वरके पूर्ण लक्षण होने पर, सातवें दिनके बाद इसे देना चाहिये।

नोट—यह पाचन परीक्षित है। सातवें दिन से आरम्भ करके, सवेरे-शाम, तीन दिन तक इसे देना चाहिये।

(४) धनिया, देवदारू, कटेरी और सोंठ—इन चारों का काढ़ा वातज्वर में उत्तम पाचन है। वैद्यविनोदकर्त्ता लिखते हैं, यह दीपन और पाचन है; निश्चय ही ज्वरको नाश करता है।

नोट—कटेरी दोनों लेनी चाहियें। ज्वर वाले को पहले यही पाचन-क्वाथ देना चाहिये।

(१३) खस, पृष्ठिपर्णी, सोंठ, चिरायता, मोथा, जवासा, दोनों कटेरी, गिलोय और बड़ा गोखरू—इन दसोंको तीन-तीन माशे लेकर जौकुट कर लो, पीछे काढ़ा बनाकर शीतल कर लो। शीतल होनेपर ३ माशा शहद मिलाकर पिलाओ। अगर ज्वरके पक जाने पर यह काढ़ा दिया जाय, तो ३।४ दिनमें ही वातज्वर को नाश कर देता है। इसको दोनों समय पिलाना चाहिये। यह परीक्षित नुसखा है।

(१४) धनिया, लालचन्दन, नीमकीछाल, गुरुच और पद्माख—इनको ६।६ माशे लेकर, डेढ़ पाव जलमें औटाओ। आधपाव के क़रीब जल रहने पर मल-छानकर शीतल कर लो। पीछे शहद मिला-कर दोनों समय पिलाओ। इसके दोनों वक्त पिलानेसे वातज्वर और पित्तज्वर दोनों नाश होते हैं। यह भी परीक्षित है।

(१५) कल्पतरु रस—शुद्ध पारा एक तोला, शुद्ध गन्धक एक तोला शुद्ध वत्सनाभविष एक तोला, शुद्ध मैनसिल एक तोला, शुद्ध सोना-मक्खी एक तोला, शुद्ध सुहागा एक तोला, सोंठ दो तोला, पीपल दो तोला और कालीमिर्च दस तोला—इन नौ चीज़ोंको तैयार कर लो। पहले पारे और गन्धकको छोड़कर, वत्सनाभ प्रभृति सातों दवाओं को सिलपर महीन पीसकर कपड़छन कर लो। इसके बाद इन सातों के छने हुए चूर्णको तथा पारे और गन्धकको खरलमें डालकर ६ घंटे तक लगातार खरल करो। बस यही "कल्पतरु रस" है।

कल्पतरु रस कल्पवृक्षके समान गुण रखता है यह वात और कफके रोगोंको नाश करता है। इसकी मात्रा एक रत्ती तक की है। कमज़ोरोंको दो चाँवल भर देना चाहिये।

अदरख के रसके साथ खाने से वातज्वर, श्वास, खाँसी, मुँहसे पानी गिरना, जाड़ा लगना, मन्दाग्नि और विशूचिका (हैज़ा) नष्ट होते हैं। इस रसकी नास देनेसे कफ-सम्बन्धी और वात-सम्बन्धी सिर

की वेदना आराम होती है तथा प्रलाप, मोह और छींक न आना ये सब भी आराम होते हैं।

वातज्वरमें फुटकर इलाज।

वातज्वरमें अक्सर जाँघोंमें दर्द, पसलियों और हड्डियोंमें पीड़ा, जुकाम, श्वास, मुँह सूखना, अरुचि, मुखका स्वाद ख़राब रहना, नींद न आना, पेटमें दर्द, पेट फूलना, कानोंमें आवाज़ होना और सूखी खाँसी—ये तकलीफ़ें होती हैं। असल औषधि देते हुए, इनका अलग-अलग उपाय करनेसे रोगीको बड़ा सुख होता है। इसलिये वैद्यको इनकी शान्ति करनी चाहिये।

वालुका स्वेद।

अगर जाँघोंमें दर्द, पसलियों और हड्डियोंमें वेदना, जुकाम, श्वास, बहरापन हो, तो ऐसे लक्षणों वाले वातज्वर अथवा कफज्वरमें वैद्य को स्वेद (पसीना) देना चाहिये; क्योंकि स्वेद—पसीना शरीरकी रस बहाने वाली नाड़ियोंको नरम करके, अग्निको आमाशयमें पहुँचा कर, कफ और वायुके बन्धनको तोड़कर ज्वरको नाश करता है।

बालूको ठीकरेमें गरम करके, कपड़ेमें बाँधकर, उसकी पोटली बना लो। पीछे काँजीमें बुझाकर बारम्बार स्वेद दो। अथवा एक ठीकरेमें बालूको खूब तपाकर रोगीके पास रखो। रोगीको कपड़ा उढ़ाकर, तपी बालू पर काँजीके छींटे मारो। इस तरह बारम्बार करो। यह वालुका स्वेद वातकफके रोग, सिरका दर्द और शरीरका टूटना प्रभृतिमें बड़ा लाभदायक है। यह कम्प, सिर-दर्द, हृदयका दर्द, शरीर का दर्द, जँभाई, पाँव सोना, पिण्डलियोंका फूटना, शरीरका जड़ हो जाना, ठोड़ीका जकड़ जाना और रोमोंका खड़ा हो जाना—इन सबको शान्त करता है।

कवल ।

बिजौरे नीबूकी केशर, सेंधानोन और कालीमिर्च—इनको एकत्र पीसकर, इनका कवल मुँहमें रखनेसे वातसम्बन्धी और कफसम्बन्धी मुँहके रोग, मुँहका सूखना, जड़ता और अरुचि नाश होती है।

नोट—मन्या, मस्तक, कान, मुख और नेत्रोंके रोग, प्रसेक, कण्ठ-रोग, मुखरोग, हुल्लास, तन्द्रा, अरुचि और पीनस—इन रोगोंमें कवल धारण करनेसे विशेष रूपसे लाभ होता है। कल्क आदिक पदार्थको मुखमें रखकर इधर-उधर फिरानेको "कवल" कहते हैं। कवलमें १ तोला-भर कल्क लेना चाहिये। पाँच सालकी उम्रके बाद गण्डूष (कुल्ले) और कवलका प्रयोग करना चाहिये।

दूसरा कवल ।

मिश्री और अनारको पीसकर, उसकी गोली बनाकर, मुखमें रखने अथवा दाख और अनारका कल्क (लुगदी) मुँहमें रखनेसे मुखशोष और मुखकी विरसता दूर होती है।

नोट—गीली या सूखी दवाको सिल पर भाँगकी तरह पीस लेना चाहिये। उस पिसी हुई लुगदीको ही "कल्क" कहते हैं। सूखी दवा बिना जल डाले नहीं पिस सकती, इसलिये जल डालकर पीसनेमें हर्ज नहीं। कल्कमें शहद, घी, तेल आदि डालने हों, तो दूने डालने चाहियें अथवा १६ माशे डालने चाहियें। मिश्री और गुड़ बराबर डालने चाहियें तथा पतले पदार्थ चौगुने डालने चाहियें।

निद्रानाशका इलाज ।

नींद न आती हो तो निम्नलिखित उपाय करने चाहियेंः—

(१) भुनी हुई भाँगके चूर्णको शहदमें मिलाकर रातको खाओ।

(२) आठ माशे पीपलामूलका चूर्ण गुड़में मिलाकर खाओ।

(३) काकजङ्घा (मसी) की जड़ सिर पर धारण करो।

(४) मकोयकी जड़को सूतमें बाँधकर निरन्तर मस्तक पर धारण करो।

(५) भाँगको बकरीके दूधमें पीसकर पाँवों पर लेप करो।

(६) सिर और पैरोंमें गायका दूध मलो अथवा थोड़ी देर तक गरम पानीमें पैर डुबाये रक्खो।

नोट—नींद लानेके लिये यह सब उपाय परीक्षित हैं। नींद न आनेके कारण, नींदसे लाभ हानि और निद्रा आनेके ज़ियादा उपाय पीछे पृष्ठ १२२-१२७ में लिख आये हैं।

पेटमें शूल और अफारा।

देवदारु, सफ़ेद बच, कूट, शतावर, हींग और सेंधानमक—इन सबको नीबूके रसमें पीसकर, ज़रा गरम करके, पेट पर लेप करने से पेटका दर्द और अफारा नाश होता है।

कानमें आवाज़ होना।

पीपल, हींग, बच और लहसन—इन चारोंको कड़वे तेलमें पकाकर, उस तेलको कानमें डालनेसे, कानमें शब्द होनेकी तकलीफ मिट जाती है।

सूखी खाँसी।

पीपल, सुगन्धित बच, अजवायन और पान (ताम्बूल)—इनके साथ पीपलको मुँहमें रखनेसे सूखी खाँसी नष्ट हो जाती है।

रोगनाशक पथ्य।

(१) श्रम, उपवास और वायुसे पैदा हुए ज्वरमें, रसौदन या मांसरसयुक्त भात हितकारी है। रसौदन आमको पचाता है।

(२) अगर वातज्वरमें मल सूख गया हो, क़ब्ज़ हो, तो मूँग और आमलोंका यूष देना चाहिये।

(३) अगर वातज्वरमें मूत्राशय, पसली और सिरमें दर्द हो, तो गोखरू और कटेरीके काढ़ेसे सिद्धकी हुई लाल शाली चाँवलोंकी ज्वरनाशक पेया देना चाहिये।

(४) अगर वातज्वरमें श्वास, खाँसी और हिचकी हों, तो लघु या वृहत् पञ्चमूलके काढ़ेसे सिद्ध की हुई लाल शाली चाँवलोंकी पेया दो।

(५) जल औटाकर देना चाहिये; क्योंकि कच्चा शीतल जल ज्वर को बढ़ाता है। दिनमें सोना, हवा, मैथुन, मिहनत, भारी भोजन, शीतल जल प्रभृति अपथ्योंसे रोगीको बचाना चाहिये।

(६) वातज्वरमें सेर का आधा सेर जल अच्छा होता है। सेरका आध सेर रहा हुआ जल वातनाशक होता है। ऋतुका भी ख़याल करना ज़रूरी है। जल सम्बन्धी बातें पीछे पृष्ठ १११-१२१ में लिख आये हैं।

काढ़ेकी मात्रा।

वैद्यको दोष, अग्नि, बल, अवस्था, व्याधि, औषधि और कोठे का विचार करके मात्रा नियत करना चाहिये। फिर भी; हम मामूली तौरसे, मात्रा बतलाये देते हैं। काढ़ेकी सब दवाएँ; अगर अलग-अलग वज़न न लिखा हो, तो बराबर-बराबर लेनी चाहियें। सबका वज़न मिलाकर जवानके लिये २ तोलेसे ४ तोले तक होना चाहिये यानी कम-से-कम जवानके लिये सब दवाएँ दो तोले लेनी चाहियें। (प्रत्येक दो-दो तोला नहीं) और ज़ियादा-से-ज़ियादा चार तोले लेनी चाहियें। बालकको तीन माशेसे एक तोला तक देनी चाहियें। काढ़े की दवाओंको जौकुट करके तीन घण्टे तक पानीमें भिगो देना चाहिये; पीछे जोश देना चाहिये। वात कफके रोगमें काढ़ा गरमागर्म और पित्तके रोगमें शीतल करके पिलाना चाहिये। शहद हमेशा काढ़ेके शीतल होने पर मिलाना चाहिये। काढ़ेके सम्बन्ध की और बातें इसी भागके पृष्ठ १३२—१३५ में देखनी चाहियें। दवा खानेके क़ायदे और समय जाननेके लिये १३१—१३३ पृष्ठ देखने चाहियें।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

तीसरे भागके चन्द सफ़ोंका नमूना ।

नोट—सरविन, पिथवन, कटेरी, बड़ी कटाई, गोखरू, बेल, अरणी, अरलू (टैंटू) गम्भारी और पाडरी—यही दशमूलकी दश दवाएँ हैं। पहले पाँच वृक्षोंकी जड़ोंको "लघु पंचमूल" और पिछले पाँचोंकी जड़ोंको "वृहत्पंचमूल" कहते हैं।

* * * *

(४५) पाड़ और आमके वृक्षकी भीतरी छालको, गायके दहीमें पीस कर, पीनेसे अतिसार, पीड़ा और दाह तत्काल आराम होते हैं।

* * * *

(४६) ठीकरेमें ज़रासी अफ़ीम भूनकर खानेसे हर तरहका पक्कातिसार नाश होता है।

* * * *

(४७) श्योनाककी छाल और सोंठको, चाँवलोंके जलके साथ, सेवन करनेसे पक्कातिसार नाश हो जाता है।

* * * *

(४८) आमकी कोंपल और कैथेके गूदेको, चाँवलोंके जलमें पीस कर, सेवन करनेसे पक्कातिसार नाश हो जाता है।

* * * *

(४९) बबूलके पत्तोंका रस पीनेसे सब तरहके दुस्तर और भयानक अतिसार आराम हो जाते हैं।

* * * *

(५०) धतूरेके फलोंका रस पीनेसे सब तरहके अतिसार नाश होते हैं।

* * * *

(५१) भाँगको तवे पर भूँज कर, उसका चूर्ण, शहदके साथ, रातके समय, खानेसे अतिसार, संग्रहणी, मन्दाग्नि और नींद न आनेका रोग—ये सब नाश होते हैं। कई बार परीक्षा की है।

सबको बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीसकर छान लो और शीशीमें रख दो। इसके उचित अनुपानसे देनेसे खाँसी, कफ, दम, शीतज्वर, अतिसार, संग्रहणी और हृद्रोग आराम होते हैं। मात्रा २ रत्तीकी है।

दुग्ध वटी।

(५२) अफ़ीम १॥ माशे, शुद्धवच्छनाग विष १॥ माशे, लोहभस्म ५ रत्ती और अभ्रकभस्म ६ रत्ती सबको एकत्र दूधमें घोट कर, रत्ती-रत्ती भरकी गोलियाँ बनालो। सवेरे-शाम, एक-एक गोली दूधके साथ सेवन करनेसे सूजन-सहित पुरानी संग्रहणी, विषम ज्वर, अनेक तरह की सूजन, मन्दाग्नि और पांडु रोग आदि विकार नष्ट हो जाते हैं।

सूचना—जब तक ये गोलियाँ सेवन करो, नमक और जल क़तई छोड़ दो। खाने और पीनेके लिये केवल दूधको काममें लाओ। प्यास लगने पर भी दूध ही पीओ। जब तक इस तरह पथ्य पर चल सको, अच्छी बात है। ख़ूब लाभ होगा।

अहिफेनादि वटी।

(५३) अफ़ीम २ माशे, जायफल १ माशे, शुद्ध सुहागा १ माशे, अभ्रक भस्म १ माशे और शुद्ध धतूरेके बीज १ माशे—इन सबको खरलमें डालकर, ऊपरसे प्रसारिणीके पत्तोंका रस दे-देकर घोटो और रत्ती-रत्ती भरकी गोलियाँ बना लो। इन गोलियोंके सेवनसे आमातिसार, रक्तातिसार और संग्रहणीमें अवश्य लाभ होता है। प्रत्येकबार १ गोली शहदमें मिलाकर देनी चाहिये। परीक्षित है।

नोट—गर्भवतीको अफ़ीम या अफ़ीम-मिली दवा कभी न देनी चाहिये।

दूसरी दुग्धवटी।

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध मीठा विष, ताम्रभस्म, अभ्रकभस्म,

(४३) गैंदेकी पत्तियाँ ६ माशेसे एक तोले तक और कालीमिर्च २ माशेसे ३ माशे तक, एकत्र करलो और पीस-छान कर पी जाओ। इससे बवासीरका खून बन्द हो जायगा।

(४४) सूखे वा हरे गूलर पानीमें पीस कर और मिश्री मिलाकर पीनेसे खूनी बवासीर, खूनी अतिसार और खूनी वमन और मासिक खूनका ज़ियादा गिरना आराम हो जाता है।

(४५) हुलहुलका साग, दहीके साथ, खानेसे बवासीरका खून बन्द होता है।

(४६) दहीकी मलाई और माठा बहुत दिनों तक सेवन करनेसे खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है। परीक्षित है।

(४७) ककोड़ेकी गाँठका चूर्ण चीनीके साथ फाँकनेसे खूनी बवासीर नाश हो जाती है। परीक्षित है।

(४८) करेलोंका रस अथवा करेलेके पत्तोंका रस निकाल लो। उसमेंसे २ तोला रस १ तोला मिश्री मिला कर सात दिन तक सवेरे ही पीओ। इससे खूनी बवासीर निश्चय ही शान्त हो जाती है। कोई पं० नरोत्तमजी शर्मा इसे अपना आज़माया हुआ लिखते हैं।

(४९) कुड़ेकी छाल, कुड़ेकी जड़, कमल-केशर, खैरकी जड़ और धवकी जड़—इन सबको दो तोला लेकर, दूधमें पकाओ और दूधके बराबर पानी मिला दो। दूध मात्र रहने पर मल-छानकर पीओ। इससे खूनी बवासीर नाश होती है। ११ दिन तक पीना चाहिये।

(५०) माजूफल ८ दाने, सज्जी तीन माशे और आमके पत्ते ५ नग—इनको कूट-पीस कर, तम्बाकूकी तरह चिलममें रख कर पीनेसे खूनी बवासीर आराम हो जाती है।

(५१) मक्खन और काले तिल मिलाकर खानेसे खूनी बवासीर नष्ट हो जाती है। परीक्षित है।

(५२) केवल नागकेशरको पीसकर और मक्खनमें मिलाकर खानेसे खूनी बवासीर नाश हो जाती है। परीक्षित है।

(२०) हरड़के चूर्णको सोंठ और गुड़के साथ अथवा सैंधेनोनके साथ सेवन करनेसे अग्नि दीपन होती है।

(२१) सैंधानोन, हींग, त्रिफला, अजवायन, और त्रिकुटा—ये सब बराबर-बराबर लेकर, कूट-पीस कर चूर्ण कर लो। इस चूर्ण के वज़नके बराबर "पुराना गुड़" लेकर, सबको मिलाकर, गोलियाँ बना लो। इन गोलियोंके सेवन करनेसे मन्दाग्नि वाला बहुत खाता और तृप्त होता है।

(२२) पुराने गुड़के साथ सोंठका चूर्ण या पीपलका चूर्ण अथवा हरड़का चूर्ण सेवन करनेसे आम, अजीर्ण, गुदाके रोग और मल-विवन्ध—ये सब आराम होते हैं।

(२३) वायबिडङ्ग, शुद्ध भिलावे, चीतेकी छाल, गिलोय और सोंठ—इन सबको पीस कर चूर्ण कर लो। इस चूर्णको "पुराने गुड़ और घी"में मिलाकर सेवन करनेसे, मन्दाग्नि नाश होकर, अग्नि इतनी तीव्र हो जाती है कि, तारीफ़ नहीं कर सकते।

(२४) हरड़को नीमके साथ सेवन करनेसे अग्निकी वृद्धि होती है और दाद खाज फोड़े-फुन्सी एवं खूनके विकार निश्चय ही आराम हो जाते हैं।

(२५) चीता, अजवायन, सैंधानोन, सोंठ और कालीमिर्च—इन को कूट-पीस और छानकर रख लो। इस चूर्णको "खट्टी छाछ"के साथ सेवन करनेसे, सात दिनमें मन्दाग्नि नाश होकर जठराग्नि अत्यन्त दीपन होती एवं पीलिया और बवासीर रोग नाश हो जाते हैं।

(२६) हरड़, पीपल और सोंठको—बराबर-बराबर लेकर, चूर्ण कर लो। इसे "त्रिसम" कहते हैं। यह मनुष्योंकी अग्निको दीपन करने वाला तथा प्यास और भयको नाश करने वाला है।

(२७) जिनको जीर्णाजीर्णकी शंका रहती हो, उनको सोंठका बना जल सदा हितकारी है।

(२८) हरड़, गुड़ और सोंठको एकत्र पीस-कूट कर, छाछमें

नोट—इलायची केलेको फौरन् पका देती है। अगर केले पर इलायचीका चूर्ण डाल दो तो वह फौरन् गल कर सड़ने लगेगा। अगर कच्चा केला जल्दी पकाना हो, तो केलेकी डन्टी में जहाँ गुच्छा लगा रहता है चाकूसे छेद कर उसमें इलायची का चूर्ण भर दो।

(ञ) अफीमके अजीर्ण में हींग खानी चाहिये।

(ट) हींगके अजीर्ण में ज़ीरा खाना चाहिये।

(ठ) आमके अजीर्ण में जामुन खाना अथवा ज़ीरेके पानी में कालानोन मिलाकर पीना अथवा सोंठके जलमें काला नमक मिलाकर पीना चाहिये।

(ड) मूँगफलीके अजीर्ण में माठा पीना चाहिये।

अजीर्ण गज केसरी।

(४२) शङ्खका चूर्ण ४ तोला, सीपका चूर्ण ४ तोला, शुद्ध आमलासार गन्धकका चूर्ण ४ तोला, शुद्ध लोह मण्डूर ४ तोले, सुहागा ४ तोला, नौसादर ४ तोला, साँभर नमक ४ तोला, सोंठका चूर्ण ४ तोला, पीपरका चूर्ण ४ तोला, चीतेकी छालका चूर्ण ४ तोला और अजवायनका चूर्ण ४ तोला,—इन ग्यारह चीज़ोंको एकत्र पीसकर, एक सेर जँभीरी नीबूके रसमें मिलाकर, खूब मज़बूत बोतलों में भर कर और कागसे मुख मज़बूतीसे बन्द करके, जमीन में गाड़ दो और १४ दिन बाद निकाल लो। इससे तिल्ली, गुल्म, शूल, अजीर्ण प्रभृति अनेक रोग नाश होते हैं।

मात्रा—४ माशेकी।

समय—भोजनके पीछे, दिनमें २-३ बार।

नोट—(१) यह परीक्षित है। अजीर्णको नाश करता है, पर तिल्ली पर भी अक्सीर है।

नोट—अगर वायुके कारण पेट फूल रहा हो, पेटमें शूलसे चलते हों और वह शूल जगह बदल-बदल कर चलते हों, तो आप गेहूँकी भूसी या चोकर में थोड़ासा नमक मिला, कपड़ेकी पोटली बनावें और तवे पर गरम कर करके शूल स्थानको सेकें।

(६६) घमीराके पत्तोंका स्वरस, ३ दिन तक, बालककी गुदा में लगानेसे चुन्ने-कीड़े मर जाते हैं।

(६७) घमीराके पत्तोंका रस, धतूरेके पत्तोंका और बँगला पानोंका रस, तीन-तीन माशे लेकर सबको मिलाकर, दिन में ४ दफा, नित्य, तीन रोज़ तक, बालककी गुदामें अँगुलीसे लगानेसे सारे कीड़े बाहर निकल आते हैं।

(६८) महँदी और मोम मिलाकर बत्ती बनाओ और उसका शाफा करो। फिर थोड़ी देर बाद चिराग़से बालककी गुदा देखो। जो कीड़ा गुदाके किनारे पर आ गया हो, उसे मोचनेसे पकड़ कर खींच लो।

(६९) जैतूनका कच्चा तेल गुदा में लगानेसे बालकोंके कीड़े मर जाते हैं।

(७०) मण्डूभस्म और बायबिडङ्गका चूर्ण, बराबर-बराबर लेकर, "शहद" के साथ चटानेसे बालकोंके कीड़े निकल जाते हैं। परीक्षित है।

(७१) पलाशके पित्तपापड़ेको उबाल कर, गुदा में पिचकारी लगानेसे सूतसे कीड़े निकल पड़ते हैं। परीक्षित है।

(७२) कौंचकी जड़ पानी में घिस कर पिलाने या कौंचके अंकुर छाछमें पिलानेसे बालकके पेटके कीड़े नाश हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—अरण्डीके पत्तोंका रस भी यदि पिलाया जाय, तो पेटके कीड़े निश्चय ही मर जायें। अगर इसमें ज़रासी हींग भी मिला दें, तो और भी अच्छा हो।

(७३) आधे माशे या एक माशे कबीलेको आधी छटाँक जलमें औटा लो। आठवाँ भाग जल रहने पर उतार कर छान लो और बालकको पिला दो। इससे चुन्ने गिर जायँगे।

नोट—(१) कुकरोंधेका रस ३ माशे पिलानेसे भी बालकके कीड़े गिर जाते हैं।

नोट—(२) आधी रत्तीसे २ रत्तीतक एलुआ, माँके दूधमें घिस कर, रोज़ चटानेसे बालकको कृमि-रोग या पेटका रोग नहीं होता।

(५५) भुनी फिटकरीके फूल २ माशे रोज़ खाने और जल पीने से सात दिनमें सोज़ाक जाता रहता है।

(५६) सिरसके नर्म पत्ते १ तोले लेकर पीस लो और आध पाव जलमें घोल कर, दो तोले मिश्री मिला कर पीओ। सोज़ाक चला जायगा। परीक्षित है।

(५७) भुनी फिटकरी ६ माशे, गेरू २ माशे, और मिश्री ६ माशे —सबको गायके कच्चे दूधके साथ १५।२० दिन खानेसे सोज़ाक निश्चय ही चला जाता है। परीक्षित है।

(५८) सहँजनेका गोंद एक तोले, गायके एक पाव दहीमें मिला कर, ११ दिन, खानेसे सोज़ाक आराम हो जाता है। परीक्षित है।

(५९) ६ माशे राल और ६ माशे मिश्री दोनोंको मिलाकर खाने से पेशाबके साथ कच्चे खूनका आना बन्द हो जाता है।

(६०) ६ माशे शोरा कलमी और बड़ी इलायचीके बीज ६ माशे —दोनोंको मिलाकर, लाल साँठी चाँवलोंके धोवनके साथ, सात दिन सेवन करनेसे सोज़ाक ज़रूर आराम हो जाता है। परीक्षित है।

(६१) गन्देबिरौज़ेका सत्त १ माशे लेकर, एक माशे गुड़में मिलाकर खाओ और ऊपरसे गायके आध पाव दहीमें एक छटाँक पानी मिलाकर पी जाओ। इस तरह करनेसे सोज़ाक जल्दी ही आराम हो जायगा। परीक्षित है।

(६२) कतीरा गोंद १ तोले और कच्ची चीनी १ तोले—दोनों को गायके पाव-भर कच्चे दूधमें मिलाकर, सवेरे ही कोरे कलेजे पीनेसे पुराना सोज़ाक भी चला जाता है। ११ दिन या २१ दिन में आराम होगा। परीक्षित है।

(६३) अगर सोज़ाकमें पेशाबके साथ खून आता हो, तो चाकसू के २१ बीज चबाकर, ऊपरसे भिगोया हुआ चन्दनका पानी पीलो। निश्चय ही खून बन्द हो जायगा।

नोट—सफेद चन्दनका बुरादा दो तोले लेकर मिट्टीकी कोरी हाँडीमें आधा

(७४) मुण्डीका रस २० तोले, गायका घी १० तोले, सिन्दूर १ तोले, गंधक १ तोले, राल १ तोले, कत्था २ तोले, नीमके फूल १ तोले और घरका धूआँसा १ तोले—इन सबको मन्दाग्निसे पकाओ। जब मुण्डीका रस जलकर, घी मात्र रह जाय; उतार कर कपड़ेमें छान लो और शीशीमें रख दो। इस घीको मरहमकी तरह लगानेसे कोढ़, उपदंश, नासूर और सब तरहके दुष्ट घाव आराम होते हैं। परीक्षित है।

(७५) पारा १ तोला, गंधक १ तोला, तूतिया ६ माशे, कबीला १ तोला और सौ बारका धुला घी ५ तोले—सबको घोट कर, मरहम बना लो। इस मरहमके लगानेसे सड़े-से-सड़े घाव आराम हो जाते हैं।

(७६) त्रिफला और उड़द दोनोंको बराबर-बराबर लेकर, कड़ाहीमें जलाकर, राख कर लो। उस राखको शहदमें मिलाकर लेप करनेसे उपदंशके घाव आराम हो जाते हैं। परीक्षित है।

(७७) साफ़ पपरिया कत्था ६ माशे, माजूफल २ नग और सफेद इलायची ४ नग,—इनको महीन पीसकर कपड़ेमें छान लो। पहले उपदंशके घाव धोकर मक्खन लगाओ। इसके बाद ऊपरका छना हुआ चूर्ण लगाओ। एक घण्टेमें आराम मालूम होगा और तीन दिनमें घाव अच्छे हो जायँगे।

(७८) त्रिफलेके काढ़े या धमीराके रससे उपदंशके घावोंको धोनेसे बहुत लाभ होता है। परीक्षित है।

(७९) चिकनी सुपारीको पानीमें घिस कर लेप करनेसे उपदंशके घाव मिटते हैं।

(८०) त्रिफलेको कड़ाहीमें डालकर, आग पर चढ़ा कर, राख कर लो। फिर शहदमें मिलाकर घावों पर लेप करो। यह रामबाण लेप है। परीक्षित है।

(८१) सिरसकी छाल पानीमें घिस कर और रसौत मिलाकर

चिकित्साचन्द्रोदय।

चौथे भाग के चन्द सफ़ोंके नमूने।

(७) दो माशे शुद्ध शिलाजीत को, एक तोले शहदमें मिलाकर २१ दिन, चाटनेसे सब प्रमेह नाश हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—शिलाजीतके शोधने की तरकीब और असली नकली की पहिचान आगे लिखी है।

(८) त्रिफलेका चूर्ण और शुद्ध शिलाजीतको शहदमें मिलाकर सेवन करनेसे बीसों प्रमेह निश्चय ही आराम हो जाते हैं। परीक्षित है।

नोट—त्रिफलेका चूर्ण १ तोले शुद्ध शिलाजीत २ माशे और शहद १ तोले—इनको मिलाकर जवान आदमी चाट सकता है। अगर रोगी कम उम्र या कमज़ोर हो तो मात्रा घटा लेनी चाहिये।

(९) २ माशे शुद्ध शिलाजीत, ६ माशे शहदमें मिलाकर, चाटनेसे सब प्रमेह नाश हो जाते हैं।

शिलाजीतकी महिमा न पूछिये।

लिखा है—

सर्वानुपानैः सर्वत्र रोगेषु विनियोजिते।
जयत्यभ्यासतो नूनं तांस्तान् रोगान्न संशयः॥

विचार-पूर्वक, अलग-अलग अनुपानोंके साथ शिलाजीत लेनेसे समस्त रोग नाश हो जाते हैं।

एलपिप्पली संयुक्तम् मासमात्रं तु भक्षयेत्।
मूत्रकृच्छ्रं मूत्ररोधं हन्ति मेहं तथा क्षयम्॥

छोटी इलायची और पीपलके चूर्णके साथ "शिलाजीत" सेवन करनेसे मूत्रकृच्छ्र, मूत्रावरोध—पेशाब रुकना, प्रमेह और क्षयीरोग नाश हो जाते हैं।

पीसकर और उसमें दो तोले "घी" डालकर पीनेसे सब तरहके पुराने प्रमेह नष्ट हो जाते हैं।

नोट – इस तरह आज़माने का मौका तो हमें नहीं मिला। उस तरह तो मुफ़ीद है ही, कदाचित् इस तरह उसकी अपेक्षा अधिक लाभप्रद हो।

(२७) बबूलकी नरम-नरम कोंपलें, एक तोले लाकर, सिलपर पीस लो और बराबरकी पिसी मिश्री मिला दो। इसको खाकर पानी पीनेसे, २१ दिनमें और कभी-कभी जल्दी ही, सब प्रमेह नाश हो जाते हैं। यह दवा आज़मूदा है; कभी फेल नहीं होती—अपना चमत्कार शीघ्रही दिखाती है। इससे स्वप्नदोष और धातु गिरना प्रभृति सभी रोग नाश होते हैं।

नोट—अगर बबूलकी हरी पत्तियाँ न मिलें तो सूखी पत्ती आधी लेनी चाहियें। मात्रा ४ माशे की।

(२८) बबूलकी फलियाँ, जिनमें बीज न आये हों, लाकर छायामें सुखाओ और कूट-पीसकर, मिश्री मिलाकर, खाओ; प्रमेह अवश्य भाग जायगा। फली और पत्ती समान लाभ दिखाती हैं। बबूलके फूल भी प्रमेहको नाश करते हैं।

नोट—फलियोंका चूर्ण ६ माशे लेना चाहिये। अगर इस नुसख़े पर १ पाव गायका दूध पिया जाय, तो और भी अच्छा। बराबरकी मिश्री चूर्णमें मिला ली जाय अथवा दूधमें डाल दी जाय तो उत्तम है। आधा पानी-मिला दूध पीना भी अच्छा है।

(२६) पलाश यानी ढाकके फूल एक तोलेमें, छै माशे मिश्री मिलाकर, २१ या ३१ दिन, खाने और ऊपरसे शीतल जल पीने या शीतल जलमें, भाँगकी तरह, फूलोंको पीस-छानकर पीनेसे बीसों प्रमेह नाश होते हैं।

(३०) सफेद सेमलके कन्दके बारीक-बारीक टुकड़े करके सुखालो और पीछे कूटकर चूर्ण बना लो। रोज़, सवेरे ही, इसमेंसे ६ माशे चूर्ण, १ तोले घी, ६ माशे मिश्री और ३ रत्ती जायफलके चूर्णमें

राक्षसके पञ्जेमें फँसे हुए, अपनी ज़िन्दगीके दिन पूरे कर रहे हैं। बहुत क्या—इन सृष्टि-नियम-विरुद्ध सत्यानाशी चालोंने इस देशको बिल्कुल बे-काम कर दिया है। नीचे हम केवल हस्त-मैथुन या हथरस के सम्बन्धमें दो चार बातें कहना चाहते हैं। पाठक देखें, कि उससे क्या-क्या हानियाँ होती हैं:—

सृष्टि-नियमोंके विपरीत—क़ानून-कुदरतके ख़िलाफ़ अथवा नेचर के क़ायदोंके विरुद्ध आनन्दकारक असर पैदा करनेके लिये—मज़ा उठानेके लिये, बेवक़ूफ़ और नादान लोग, नीचोंकी सुहबतमें पड़ कर, शिश्न या लिङ्गेन्द्रियको हाथसे पकड़ कर हिलाते या रगड़ते हैं; उससे थोड़ी देरमें एक प्रकारका आनन्दसा आकर वीर्य निकल जाता है,—इसीको "हस्तमैथुन" या "हतरस" कहते हैं। अँगरेज़ीमें इसे मास्टर बेशन, सैल्फपौल्यूशन, डैथ डीलिङ्ग, हैल्थ डिस्ट्राइङ्ग प्रभृति कहते हैं। इस सत्यानाशी क्रियाके करने वालेका शरीर कमज़ोर हो जाता है, चेहरेकी रौनक़ मारी जाती है, मिज़ाज चिरचिरा हो जाता है, सूरत-शकल बिगड़ जाती है, आँखें बैठ जाती हैं, मुँह लम्बा-सा हो जाता है और दृष्टि नीचेकी ओर रहती है। इस कामके करने वाला सदा चिन्तित और भयभीत-सा रहता है; उसकी छाती कमज़ोर हो जाती है; दिल और दिमाग़में ताक़त नहीं रहती; नींद कम आती है; ज़रासी बातसे घबरा उठता है; रातको बुरे-बुरे स्वप्न आते हैं और हाथ-पैर शीतल रहते हैं। यह तो पहले दर्जे की बात है। अगर इस समय भी यह बुरी आदत नहीं छोड़ी जाती, तो नसें खिचने और तनने तथा सुकड़ने लगती हैं। पीछे मृगी या उन्माद आदि मानसिक रोग हो जाते हैं। इनके अलावा स्मरण-शक्ति या याद्दाश्त कम हो जाती है, बातें याद नहीं रहतीं, शरीरमें तेज़ी और फुरती नहीं रहती, काम-धन्धेको दिल नहीं चाहता उत्साह नहीं होता, मन चञ्चल रहता है, बात-बातमें वहम होने लगता है, दिमाग़ी काम तो हो ही नहीं सकते, पेशाब करनेकी इच्छा बारम्बार

होती है और पेशाबके समय कुछ दर्द भी होता है, लिंगका मुँह लाल-सा हो जाता है, बारम्बार वीर्य गिरता है और पानीकी तरह गिरता रहता है, स्वप्न-दोष होते हैं, फोतोंमें भारीपनसा जान पड़ता है। इसके बाद, धातु-सम्बन्धी और भी अनेक भयंकर रोग हो जाते हैं। इस तरह हथरस करने वाला, अपने दुर्भाग्यसे, पुरुषत्वहीन – नामर्द हो जाता है। इस कुटेव में फँसने वाले जवानी में ही बूढ़े हो जाते हैं। उठते हुए लड़कोंकी बढ़वार रुक जाती है, शरीरकी वृद्धि और विकाशमें रुकावट हो जाती है, आँखें बैठ जाती हैं, उनके इर्द गिर्द काले चक्करसे बन जाते हैं, नज़र कमज़ोर हो जाती है, बाल गिर जाते हैं, गञ्ज हो जाती है, पीठके बाँसे और कमरमें दर्द होने लगता है और बिना सहारे बैठा नहीं जाता इत्यादि। इन बुराइयोंके सिवा, जननेन्द्रिय या लिंगेन्द्रिय निर्बल हो जाती है, उसकी सिधाई नष्ट हो जाती है, बाँकपन या टेढ़ापन आ जाता है, शिथिलिता या ढीलापन हो जाता है तथा स्त्री-सहवासकी इच्छा नहीं होती। होती भी है, तो शीघ्र ही शिथिलता हो जाती है, अथवा शीघ्रही वीर्यपात हो जाता है। कहाँ तक लिखें, इस एक कुचाल में अनन्त दोष हैं। नामर्दीके जितने मुख्य-मुख्य कारण हैं, उनमें हथरस और गुदा-मैथुन सर्वोपरि हैं। इन या ऐसी ही और कुटेवोंके कारण, भारतके करोड़ों घर सन्तान-हीन हो गये हैं, स्त्रियाँ व्यभिचारिणी और कुलटा हो गईं और हो रही हैं, अतः हम इस अध्यायमें "क्लीवता" "नामर्दी" या "नपुंसकत्व" और "धातु-रोग" के निदान, लक्षण और चिकित्सा खूब समझा-समझाकर विस्तारसे लिखते हैं। आशा है हमारे भारतीय भाई हमारे इस परिश्रमसे लाभान्वित होकर हमारी मिहनतको सफल करेंगे।

नपुंसकके सामान्य लक्षण।

(नामर्दकी मामूली पहिचान)

जिस पुरुषके प्यारी और वशीभूत स्त्री हो, पर वह उससे नित्य

इन्द्रियमें तेज़ी या चैतन्यता न होती होगी—वह ढीली रहती होगी, उसमें छूनेसे कुछ न मालूम होता होगा, वह सूनीसी होगी। अगर लिंगेन्द्रियमें कोई विष या वाहियात तिला वग़ैरः लगाया होगा, तो लिंगेन्द्रिय पक गई होगी या सूख गई होगी या स्पर्श-ज्ञान-शून्य हो गई होगी अथवा शीतल हो गई होगी। आप अच्छी तरहसे पता लगाकर यथोचित उपाय करें। हम इन दोषोंके नाश करने वाले अनेक तिले और लेप आदि आगे लिखेंगे, पर चन्द परीक्षित उपाय बतौर उदाहरणके यहाँ भी लिखते हैं:—

लिंगेन्द्रियकी शिथिलता पर सेक।

अगर लिंगेन्द्रिय शीतल हो गई हो, तो हमारी लिखी आगेकी पोटलियोंसे या इस पोटलीसे सेक कराओ। जैसे—अरण्डके बीज १ तोले, पुराना गुड़ १ तोले, तिल १ तोले, बिनौलेकी गिरी १ तोले, कड़वा कूट ६ माशे, जायफल ६ माशे, जावित्री ६ माशे, अकरकरा ६ माशे, पुराना गोला या खोपड़ा १ तोले और शहद दो तोले—इन सब को कूट-पीसकर पोटली बना लो। मन्दी आगपर, थोड़ा-सा बकरीका दूध औटाओ और ऊपरसे उस गरम दूधमें इसी पोटलीको डुबो-डुबोकर लिंगपर (अगला भाग छोड़कर) सेक करो। परीक्षित नुसख़ा है। ११ दिनमें शीतलता जाती रहेगी।

दूसरा सेक।

केंचुआ, बीरबहुट्टी, नागौरी, असगन्ध, आमाहल्दी और भुने चने—इन सबको गुलाबके तेलमें पीसकर पोटली बनालो और आगपर तपा तपाकर १४ दिन सेक करो। इस सेकसे कितने ही दोष मिट जाते हैं।

सेकके साथ खानेकी दवा।

साथ ही बड़ा गोखरू १३॥ माशे और काले तिल १३॥ माशे दोनोंको पीस कर छान लो। फिर; इस चूर्णको सेर भर गायके दूधमें

नोट—पीपलोंके चूर्णके बराबर मिश्री मिलाकर, ६ माशेकी मात्रा फाँकने और दूध पिलानेसे भी, बेहद बल-वीर्य्य बढ़ते देखा है । परीक्षित है ।

(२७) बबूलकी कच्ची फली, जो छायामें सुखाई हों, ५ तोले; मौल-सिरीकी सूखी छाल ५ तोले, शतावर ५ तोले और मोचरस ५ तोले—इन सबको पीस-कूट कर छान लो और चूर्णमें २० तोले "मिश्री" पीसकर मिला दो । इसमें से ६ माशे चूर्ण खाकर दूध पीनेसे,—कैसा ही पतला वीर्य हो, गाढ़ा हुए बिना नहीं रहता । परीक्षित है । ग़रीब लोग इसे दो मास तक खाकर इसका आनन्द देखें ।

(२८) बड़के पेड़की कोंपलें ३ माशे, गूलरके पेड़की छाल ३ माशे और मिश्री ६ माशे—तीनोंको सिलपर पीस कर लुगदी-सी बना लो और दो-तीन बार मुँहमें रखकर खालो; ऊपरसे दूध १ तोलेभर पी लो । ४० दिनमें ही अद्भुत चमत्कार दीखेगा । इस नुसख़ेसे पतला वीर्य ख़ूब गाढ़ा होता है । परीक्षित है ।

(२६) दो तोले पिस्ते, दो तोले मिश्री और ६ माशे सोंठ, इन तीनों को मिलाकर पीस लो । जब महीन हो जायँ, १ तोले शहदमें मिलाओ और ऊपरसे १ रत्ती धुली भाँग महीन पीस कर छिड़क दो । इस नुसख़ेके १४ दिन खानेसे ही वीर्य गाढ़ा हो जाता है । अगर कसर रहे, तो २१ या ३१ दिनतक सेवन करो । कई बार अच्छा फल देखा है । परीक्षित है ।

(३०) चीनिया गोंद और बहुफली छै-छै माशे लेकर, पीस-छान लो । यह एक मात्रा है इसे फाँककर ऊपरसे दूध पीओ । इसी तरह ४० दिन खाने और ऊपरसे दूध पीनेसे वीर्य ख़ूब गाढ़ा होता है । परीक्षित है ।

(३१) इमलीके बीज एक सेर लाकर पानीमें चार दिन तक भीगने दो; पीछे निकालकर, काले-काले छिलके दूर कर दो और बीजोंको सुखा लो । सूखने पर, पीस-छान लो और चूर्णके बराबर "मिश्री" मिला-कर रख दो । इसमें से दो चने बराबर चूर्ण, ४० दिन, खानेसे वीर्य गाढ़ा होता और जल्दी स्खलित होनेका रोग शान्त हो जाता है ।

"शहद" में मिलाकर चाटलो, ऊपरसे मिश्री मिला दूध पीलो। अगर मौसम गरमीका हो तो दूधमें दवा न खाकर "अर्क़ गावज़ुबाँमें मिश्री" मिलाकर उसीसे दवा खाना चाहिये।

रोग नाश—इस "मदनानन्द चूर्ण" के सेवन करनेसे स्त्री-प्रसङ्ग की इच्छा ख़ूब ज़ियादा हो जाती है; धातुकी क्षीणता और थोड़े दिनोंकी नामर्दी जाती रहती है तथा वीर्यमें स्तम्भन-शक्ति आती है; इसलिये स्त्री-भोगमें बड़ा आनन्द आता है। इस चूर्णकी जितनी तारीफ़ करें थोड़ी है। कामको उत्तेजित करनेमें यह रामबाण है। जिनको स्त्री-प्रसङ्गकी इच्छा कम होती हो, वे इसे कम-से-कम ३ मास सेवन करें और देखें क्या मज़ा आता है। अगर स्त्री-प्रसङ्ग से परहेज़ करके ६ महीने यह चूर्ण खा लिया जाय तब तो कहना ही क्या? परीक्षित है।

११७ बानरी चूर्ण

कौंचके बीजोंकी गिरी	३ तोले।
तालमखानेके बीज	३ „
सफेद मूसली	३ „
उटङ्गनके बीज	३ „
मोचरस	३ „
ऊँटकटारेकी जड़की छाल	३ „
बीजबन्द	३ „
बहुफली	३ „
कमरकस	३ „
शतावर	३ „
समन्दरशोष	३ „
सूखे सिङ्घाड़े	३ „

सेवन-विधि—इन सबको महीन पीस-कूट कर छान लो। इस चूर्णके सेवन करनेसे थोड़े दिनोंका प्रमेह या धातु-क्षीणता आदि नाश होते हैं।

चिकित्साचन्द्रोदय

पाँचवें भागके चन्द सफ़ोंके नमूने ।

(६) संखियाके विष पर शहद और अँजीरका पानी मिलाकर पिलाओ । इससे क़य होगी—अगर न हो, तो उँगली डालकर क़य कराओ । दस्त करानेको सात रत्ती "सकमूनिया" शहदमें मिलाकर देना चाहिये ।

नोट—सकमूनियाको मेहमूदह भी कहते हैं । यह सफ़ेद और भूरा होता है तथा स्वादमें कड़वा होता है । यह एक दवाका जमा हुआ दूध है । तीसरे दर्जेका गरम और दूसरे दर्जेका रूखा है । हृदय, आमाशय और यकृतको हानिकारक तथा मूर्च्छाकारक है । कतीरा, सेब और बादाम-रोग़न इसके दर्पको नाश करते हैं । यह पित्तज मलको दस्तोंके द्वारा निकाल देता है । जिस दस्तावर दवामें यह मिला दिया जाता है, उसे खूब ताकतवर बना देता है । वातज रोगोंमें यह लाभदायक है, पर अमरूद या बिहीमें भुलभुलाये बिना इसे न खाना चाहिये ।

(७) तिब्बे अकबरीमें, सफेदे और संखिये पर मक्खन खाना और शराब पीना लाभदायक लिखा है । पुरानी शराब, शहदका पानी, लसदार चीज़ें तर ख़तमीका रस और भुसीका शोरा—ये चीज़ें भी संखिये वालेको मुफीद हैं ।

(८) बिनौलोंकी गरी निवाये दूधके साथ पिलानेसे संखिया विष उतर जाता है ।

नोट—बिनौलोंकी गरी पानीमें पीसकर पिलानेसे धतूरेका विष भी उतर जाता है । बिनौलों और फिटकरीका चूर्ण खानेसे अफ़ीमका ज़हर नाश हो जाता है । बिनौलों की गरी खिलाकर दूध पिलानेसे भी धतूरेका विष शान्त हो जाता है ।

सूचना—धतूरेके विषमें जिस तरह सिर पर शीतल जल डालते हैं; उस तरह संखिया खाने वालेके सिर पर शीतल जल डालना, शीतल जल पिलाना, शीतल जलसे स्नान करना और शीत पदार्थ खिलाना-पिलाना चाँवल और तरबूज वगैरः खिलाना और सोने देना हानिकारक है । अगर पानी देना हो, तो गरम देना चाहिये ।

औषधि-प्रयोग।

(१) सफ़ेद कनेरकी जड़, जायफल, अफीम, इलायची और सेमरका छिलका,—इन सबको छै-छै माशे लेकर, पीस-कूटकर छान लो। फिर एक तोले तिलीके तेलमें गरम करके, सुपारी छोड़, बाक़ी इन्द्रिय पर तीन दिन तक लेप करो। इस दवा से लिंगमें बड़ी ताक़त आ जाती है।

(२) सफेद कनेर की जड़को पानीके साथ घिस कर साँप बिच्छू आदिके काटे हुए स्थान पर लगाने से अवश्य आराम होता है। परीक्षित है।

(३) आतशक या उपदंशके घावों पर सफेद कनेर की जड़ घिसकर लगानेसे असाध्य पीड़ा भी शान्त हो जाती है।

(४) रविवारके दिन सफेद कनेरकी जड़ कान पर बाँधनेसे सब तरहके शीत ज्वर भाग जाते हैं। शास्त्रमें तो सब ज्वरोंका चला जाना लिखा है, पर हमने जूड़ी ज्वरों पर ही परीक्षा की है।

(५) सफेद कनेरकी जड़को घिसकर मस्सों पर लगानेसे बवासीर जाती रहती है।

(६) लाल कनेरके फूल और चाँवल बराबर-बराबर लेकर, रात को शीतल जलमें भिगो दो। बर्तनका मुँह खुला रहने दो। सवेरे फूल और चाँवल निकालकर पीस लो और विसर्प पर लगा दो। अवश्य लाभ होगा। परीक्षित है।

(७) दरदरे पत्थर पर, सफ़ेद कनेरकी जड़ सूखी ही पीसकर जहाँ सिरमें दर्द हो लगाओ; अवश्य लाभ होगा।

(८) सफेद कनेरके सूखे हुए फूल ६ माशे, कड़वी तम्बाकू ६ माशे और इलायची १ माशे—तीनोंको पीसकर छान लो। इसको सूँघनेसे साँपका ज़हर नाश हो जाता है।

(९) सफ़ेद कनेरकी जड़का छिलका, सफेद चिरमिटी की दाल और काले धतूरेके पत्ते,—इनको समान-समान अट्ठाईस—

(८) कनेरके पत्तोंका स्वरस ज़मीन और दीवारों पर बारम्बार छिड़कते रहनेसे मच्छर भाग जाते हैं।

(९) शरीर पर बादामका तेल मलकर सोनेसे मच्छर नहीं काटते। गंधकको महीन पीसकर और तेलमें मिलाकर उसकी मालिश करके नहा डालनेसे मच्छर नहीं काटते; क्योंकि नहाने पर भी गंधक और तेलका कुछ न कुछ अंश शरीर पर रहा आता है।

(१०) मकान की दीवारों पर पीली पेवड़ीका या और तरहका पीला रंग पोतनेसे मच्छर नहीं आते। पीले रंगसे मच्छरको घृणा है और नीले रंगसे प्रेम है। नीले या ब्ल्यू रंगसे पुते मकानोंमें मच्छर बहुत आते हैं।

(११) अगर चाहते हो कि, हमारे यहाँ मच्छरोंका दौर-दौरा कम रहे, तो आप घरको एक दम साफ रक्खो, कोने-कजौड़ेमें मैले कपड़े या मैला मत रक्खो। घरको सूखा रखो। घरके आस-पास घास-पात या हरे पौधे मत रखो। जहाँ घास-पात, कीचड़ और अँधेरा होता है, वहीं मच्छर ज़ियादा आते हैं।

(१२) मच्छरोंसे बचने और रातको सुखकी नींद लेनेके लिये पलँगों पर मसहरी लगानी चाहिये। इसके भीतर मच्छर नहीं आते बंगालमें मसहरीकी बड़ी चाल है। यहाँ इसीसे चैन मिलता है।

(१३) घोड़ेकी दुमके बाल कमरोंके द्वारों पर लटकानेसे मच्छर कम आते हैं।

(१४) भूसी, गूगल, गंधक और बारहसिंगेके सींग की धूनी देनेसे मच्छर भाग जाते हैं।

मच्छर-विष नाशक नुसखे।

(१) डाँसके काटे हुए स्थान पर "प्याज़का रस" लगानेसे तत्काल आराम होता है।

स्थान पर रखकर बाँध दो। इस तरह नियमसे रोज़, ताज़ः आकके दूधमें सिन्दूर मिला-मिलाकर बाँधो। कितने ही दिन इस उपायके करनेसे अवश्य आराम हो जायगा। जब रूई सूख जाय, उतार फैंकों। परीक्षित है।

नोट—इस रोगमें पथ्य पालनकी सख्त जरूरत है। मांस, मछली, अचार, चटनी, सिरका, दही, माठा और खटाई आदि गरम और तीक्ष्ण पदार्थ अपथ्य हैं।

(५) अगर बावला कुत्ता काट खाय, तो पुराना घी रोगीको पिलाओ। साथ ही दूध और घी मिलाकर काटे हुए स्थान पर सींचो; यानी इनके तरड़े दो।

(६) सरफोंके की जड़ और धतूरेकी जड़—इन दोनोंको चाँवलोंके पानीमें पीसकर गोला बना लो। फिर उस पर धतूरेके पत्ते लपेट दो और छायामें बैठकर पका लो। फिर निकाल कर रोगीको खिलाओ। इससे कुत्तेका विष नष्ट हो जाता है।

(७) धतूरेकी जड़को दूधके साथ पीसकर पीनेसे कुत्तेका विष नष्ट हो जाता है।

(८) अंकोलकी जड़ चाँवलोंके पानीके साथ पीसकर पीनेसे कुत्तेका विष दूर हो जाता है।

(९) कठूमरकी जड़ और धतूरेका फल—इनको एकत्र पीसकर, चाँवलोंके जलके साथ पीनेसे कुत्तेका विष दूर हो जाता है।

नोट—कठूमर गूलर ही का एक भेद है।

(१०) अँकोलकी जड़के आठ तोले काढ़ेमें चार तोले घी डालकर पीनेसे कुत्तेका विष नष्ट हो जाता है। परीक्षित है।

(११) लहसन, कालीमिर्च, पीपल, बच और गायका पित्ता—इन सबको सिल पर पीसकर लुगदी बना लो। इस दवाके पीने, नस्यकी तरह सूँघने, अँजन लगाने और लेप करनेके कुत्तेका विष उतर जाता है।

नोट – यह एक ही दवा पीने, लेप करने, नाकमें सूँघने और नेत्रोंमें आंजनेसे कुत्तेके काटे आदमीको आराम करती है।

चिकित्साचन्द्रोदय ।

सातवें भाग के चन्द सफ़ोंके नमूने ।

कायफल, मिर्च, अरण्डकी जड़ और कूट—इन सबको बराबर-बराबर लेकर और सिलपर पानीके साथ पीसकर गरम कर लो और फिर सिरपर लेप करो। इससे सब तरहके सिर दर्द नाश हो जाते हैं।

नीचे लिखा हुआ छत्तीसका यन्त्र, सवेरे ही, भोजपत्र पर लिख कर और काले डोरेमें लपेट कर, सिर पर बाँधनेसे, अनेक तरहके शिरके रोग नाश हो जाते हैं:—

छत्तीसका यन्त्र ।

१५	८	१३
१०	१२	१४
११	१६	६

छत्तीसका यन्त्र ।

१०	१७	२	७
६	३	१४	१३
१६	११	८	१
४	५	१२	१५

नोट—चार खानेवाला यंत्र जियादा विश्वास योग्य है । तीन खाने-वालेकी भी पाठक परीक्षा कर देखें । मूल ग्रंथकारने चार खानेवाला ही लिखा है ।

शिरोरोग नाशक उत्तमोत्तम योग ।

चन्द्रकान्त रस ।

रससिन्दूर, अभ्रकभस्म, ताम्बा-भस्म, लोहा-भस्म और शुद्ध गन्धक—बराबर-बराबर ६।६ माशे लेकर, "थूहरके दूध"के साथ एक दिन खरल करो और तीन-तीन रत्तीकी गोलियाँ बना लो । एक-एक

गोली "शहद" के साथ सेवन करनेसे सूर्यावर्त्त और अर्द्धावभेदक आदि शिरोरोग नाश हो जाते हैं।

समस्त शिरोरोग नाशक नुसख़े।

(१) मुलेठी ६ रत्ती और मुलेठीसे चौथाई—डेढ़ रत्ती शुद्ध वत्सनाभ—इनको काजलके समान महीन पीस कर, नाकमें एक सरसोंके दाने बराबर डालनेसे सब तरहके दर्द-सिर आराम हो जाते हैं। भावमिश्र महोदय कहते हैं कि, इस नुसख़ेकी अनेक बड़े-बड़े वैद्योंने परीक्षाकी है और हमने स्वयं भी आज़माइश की है।

(२) सीपका चूर्ण और नौसादरका चूर्ण एकत्र मिलाकर नास लेनेसे मस्तकका दर्द अवश्य आराम हो जाता है।

नोट—इन दोनोंको थोड़ेसे पानीमें ख़ूब महीन करके सूंघनेसे जल्दी लाभ होता है। परीक्षित है।

(३) सौ बार धोये हुए गायके घीकी मालिश करनेसे सिरका दर्द जाता रहता है।

(४) दालचीनीका तेल लगानेसे सिर-दर्द, ख़ासकर बादीका सिर-दर्द सिर आराम हो जाता है।

(५) चन्दनका बढ़िया तेल मलनेसे भी दर्द-सिर आराम हो जाता है।

(६) आध पाव खोयेकी पट्टी मस्तक पर बाँधनेसे सब तरहके सिरके दर्द नाश हो जाते हैं।

(७) रोग़न गुल, रोग़न बादाम, चमेलीका तेल अथवा काहूका तेल—इनमेंसे कोई एक तेल सिर पर लगानेसे सिरका दर्द आराम हो जाता है।

(८) फस्द खुलवाने या लङ्घन करनेसे भी सिरका दर्द आराम हो जाता है।

(६) कुत्तेकी जीभ जलाकर और थूकमें मिलाकर नासूर पर लेप करो। आँखका नासूर भर जायगा।

(१०) गिलोय और हल्दी समान-समान लेकर सिल पर पीसो। फिर लुगदीसे चौगुना मीठा तेल और तेलसे चौगुना पानी मिलाकर तेल पका लो और पक जाने पर छान लो। इस तेलको नाकमें टप-कानेसे आँखके कोयेका नासूर आराम हो जाता है।

(११) साफ़ शहद आग पर रखकर औटाओ, जब गाढ़ा होनेपर आवे, उसमें थोड़ासा "समन्दर झाग" पीस कर मिला दो और नीचे उतार लो। इसमें बत्ती डुबो-डुबोकर नासूरमें भरनेसे आँखका नासूर भर जाता है।

समस्त नेत्र रोगोंपर

आयुर्वेदीय और यूनानी नुसखे।

(१) बबूलके पत्तोंका काढ़ा औटाकर ख़ूब गाढ़ा करो और उसमें "शहद" मिलाकर आँजो। इससे ढलका या स्राव इस तरह दूर होता है, जिस तरह सूरजसे अँधेरा। परीक्षित है।

(२) पुनर्नवेकी जड़को "दूधमें" घिसकर आँजनेसे आँखोंकी खुजली जाती रहती है; "शहद"में घिसकर आँजनेसे पानी बहना दूर होता है; "घीमें" घिसकर आँजनेसे फूला नाश होता है; "तेलमें" घिसकर आँजनेसे तिमिर या धुन्ध दूर होता है और "काँजीमें" घिसकर आँजनेसे रतौंधी आराम हो जाती है। इस दवाको "देशी ममीरा" कहते हैं। इसके समान नेत्र रोग नाशक दवा बहुत कम है। परीक्षित है।

(१४) साध्य अधिमन्थ रोगोंमें भौंके ऊपर आगसे दागना और शिरा वेधन करना हित है।

(१५) नेत्रपाक रोगोंमें जौंकें लगवाना और जुलाब देना हितकारी है।

(१६) हल्दीके रस या काढ़ेमें निर्मलीका फल घिसकर आँजनेसे नेत्र रोग आराम हो जाते हैं।

(१७) जस्तेकी भस्म, फिटकरी और निर्मलीका फल—इन तीनोंको एक साथ घिसकर या पीसकर आँजनेसे नेत्र-रोग आराम हो जाते हैं।

(१८) चमेलीके पत्तोंके रसमें शुद्ध सुर्मा, हल्दी और दारूहल्दी मिलाकर आँजनेसे रतौंधी आराम हो जाती है। इतना ही नहीं फूला, जाला और नेत्रोंका मैल भी दूर हो जाता है।

(१९) जिसकी आँखोंके पलकोंके बाल आँखोंमें घुस जाते हों या चुभते हैं; उसे उनको सावधानीसे उखाड़ डालना चाहिये। इसके बाद कालीमिर्च, गुड़ और गेरू बराबर-बराबर लेकर उस जगह लेप करना चाहिये।

(२०) शुद्ध पारा, सीसेकी भस्म, खपरिया और मूँगा-भस्म एक-एक माशे; मोती आधा माशे और ऊँटका दाँत, कुल्थी, जंगली-कुल्थी एक-एक माशे लो। सबको पीस-छानकर खरलमें डालो और "बकरीके दूध" के साथ बहत्तर घण्टे तक खरल करो। इस दवाके आँखोंमें आँजनेसे महाबलवान नेत्र वात-रोग नाश हो जाता है।

(२१) कालीमिर्च, जस्ता-भस्म, ताँम्बा-भस्म, भुनी फिटकरी, अफ़ीम और सीप-भस्म—सबको समान-समान लेकर, थोड़ासा "शुद्ध नीला थोथा" भी मिला लो और सबको काँसीके बासनमें डाल

चिकित्साचन्द्रोदय

पर

अमूल्य सम्मतियाँ।

साहित्यशास्त्री पण्डित नर्मदाप्रसाद जी मिश्र बी० ए० विशारद सम्पादक "श्री शारदा" जब्बलपुर लिखते हैं:—

"श्रीयुक्त हरिदासजी बहुत समय तक शिक्षक रह चुके हैं, अनुभवी वैद्य भी हैं और कितने उत्साही पुस्तक-प्रकाशक हैं, इसे हिन्दी-संसार जानता है। इस प्रकार उनकी लिखी वैद्यक-पुस्तककी सरलता और उत्तमता सहज ही समझमें आ सकती है। लेखकने "चिकित्सा-चन्द्रोदय" में चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट आदि महर्षियोंके अमूल्य ग्रन्थोंका सार बहुत ही सरल भाषामें लिखा है। अनेक उत्तमोत्तम ग्रन्थोंका अमूल्य सार इस एक ग्रन्थमें मिल जाता है और सो भी क्रमबद्ध रूपमें। प्रस्तुत-पुस्तककी यह बड़ी भारी विशेषता है।

पुस्तकमें आयुर्वेदकी उत्पत्ति तथा महत्व, मनुष्य-शरीरका वर्णन, त्रिदोष, प्रकृति, बल, अग्नि, अथवा देश, ऋतु आदिका विचार, रोग-परीक्षा आदिका विवेचन है। दूसरे भागमें आयुर्वेदकी शेष बातोंका विचार कर पुस्तक पूर्णकी जायगी। आयुर्वेदके ऐसे ग्रन्थोंका पठन-पठन प्रत्येक शिक्षित कुटुम्बमें होना चाहिये।"

कलकत्ता यूनीवरसिटीके वेदव्याख्याता, संस्कृतके धुरन्धर विद्वान् स्वर्गवासी पण्डित-शिरोमणि भीमसेनजी शर्म्माके सुपुत्र, शास्त्री पण्डितवर ब्रह्मदेवजी काव्यतीर्थ महोदय सम्पादक—"ब्राह्मण-सर्वस्व" और "कर्त्तव्य" लिखते हैं।

"जिस चिकित्सा चन्द्रोदय"के प्रथम भागकी आलोचना हम गतांक में निकाल चुके हैं, हर्षकी बात है कि, उसीका दूसरा भाग भी बड़ी सजधजके साथ प्रकाशित हो गया। प्रस्तुत भाग पहिले भागकी अपेक्षा बड़ा है। इसमें, विषय-सूची और भूमिकाको छोड़कर कोई ६०० पृष्ठ हैं। इसीसे इसका महत्त्व जाना जा सकता है। प्रस्तुत भाग २२ अध्यायोंमें विभक्त है। इसमें सब प्रकारके ज्वरोंके कारण, निदान और चिकित्सा बड़े विस्तारसे वर्णन की गई है। अनाड़ी-से-अनाड़ी मनुष्य भी इस पुस्तकको देख कर कठिन-से-कठिन ज्वरोंकी वेखटके चिकित्सा कर सकता है। ज्वर ही सब रोगोंमें प्रधान है, अतः प्रस्तुत भागमें उसीका विस्तृत वर्णन किया गया है। एक बात इस पुस्तकमें बड़ी अच्छी है कि, ज्वर-चिकित्साकी जो औषधियाँ लिखी गई हैं, वे सभी उक्त वैद्य महोदयकी या तो अनुभूत हैं; या कम-से-कम विश्वसनीय हैं। यन्त्र-मन्त्र टोटके आदि भी सभी इसमें लिखे गये हैं। सचमुच बहुत सी अवस्थाओंमें इनसे काफ़ी लाभ पहुँचता है। पुस्तकका प्रथम भाग तो अनेक ज्ञातव्य बातोंसे पूर्ण होनेके कारण एक प्रकारसे पुस्तककी भूमिका-मात्र ही कहा जा सकता है, पर पुस्तकका प्रारम्भ इसी भागसे हुआ है। हम मुक्तकण्ठसे कह सकते हैं कि यह ग्रन्थ अब तक प्रकाशित वैद्यक-विषयक हिन्दी-ग्रन्थोंमें सर्वोत्तम है। इसकी टक्करका हिन्दी भाषामें दूसरा ग्रन्थ नहीं है। सम्पूर्ण पुस्तकके प्रकाशित हो जाने पर, तो सचमुच चिकित्सारूपी चन्द्रका उदय ही हो जायगा। पर अभी तक भी जिन भाग्यद्वय रूपी कलाओंका उदय हुआ है, उन्हींसे रोग रूपी रजनी अन्तर्हित हो गई है। पुस्तकके बीसवें अध्यायमें बालकोंके भिन्न-भिन्न रोगोंकी चिकित्साका प्रकार लिखा गया है। इस तरह अष्टाङ्ग आयुर्वेदके एक अङ्ग कौमारभृत्यका भी समावेश इसमें हो गया है। पुस्तककी भाषा सरल, सुन्दर और रोचक है। सम्पूर्ण पुस्तक सुन्दर चिकने कागज़ पर बढ़िया टाइपसे

छापी गई है । इस तरह पुस्तकका बाह्य और आभ्यान्तर दोनों ही सुन्दर हैं। प्रत्येक हिन्दी-प्रेमीको साधारणत: और विशेषत: चिकित्सा-कर्म सीखनेकी इच्छा वालोंको इस पुस्तककी एक प्रति अवश्य अपने पास रखनी चाहिये। पुस्तकका विस्तार और सुन्दरता देखते हुए मूल्य ५) कुछ भी अधिक नहीं है।

विराट् व्यापार ! अपूर्व आयोजन !!

हिन्दी-संसारमें एकदम नयी बात !

अनुवाद कैसा है ?

भर्तृहरिके नीतिशतकके बहुतसे अनुवाद भारतमें मौजूद हैं। उनमें श्लोकोंका अनुवाद भर दिया गया है—और कुछ नहीं। हमारे यहाँकी इस छपी पुस्तकमें—पहले मूल, मूलके नीचे उसका सरल भाषामें भावार्थ, भावार्थके नीचे सुविस्तृत टीका या व्याख्या है। व्याख्या के नीचे, देशदेशान्तरके—पूरब और पच्छिमके—नीतिज्ञ विद्वानोंके मिलते-जुलते वाक्य और बाणियाँ बहुत ही खूबसूरतीसे सजा दी गयी हैं। व्याख्यामें आपके इस देशके हिन्दी-उर्दू-कवियोंकी कविताएँ, शेख़सादी, विदुर, चाणक्य प्रभृति नीति-पण्डितोंके वचन तथा यूरपके

शेक्सपियर, गोल्डस्मिथ, टेम्पल, लांगफेलो प्रभृति विद्वानोंके अनमोल वचन जगह-जगह यथास्थान मिलेंगे। कुमारसम्भव, पञ्चतन्त्र, हितोपदेश, महाभारत, किरातार्जुनीय और रघुवंश प्रभृति अनेकानेक ग्रन्थोंके मनमोहक श्लोक भी मौक़े-मौक़ेपर सजे हुए मिलेंगे। इस एक ही ग्रन्थ में आपको सारे संसारके नीतिज्ञोंकी नीति देखनेको मिलेगी। नीति के लिये और ग्रन्थ देखनेकी आवश्यकता न होगी। बहुत लिखना फिजूल है; अनुवादकने कोरा अनुवाद ही नहीं किया है, वरन् इसे घोर परिश्रम करके लिखा है; तभी तो ४० या ५० सफ़ोंमें ख़तम हो जाने वाला ग्रन्थ पूरे ५०० (पाँच सौ) पृष्ठोंमें ख़तम हुआ है। लेखक महाशयने एक खूबी और की है—वह यह कि, संसारमें आकर उन्होंने जो-जो बातें आँखोंसे देखी हैं, अपनी नादानी या नासमझी अथवा अनुभवहीनताके कारण जो-जो दुःख और कष्ट उठाये हैं, मौक़े-मौक़े पर उनका भी ज़िक्र कर दिया है; इससे सोनेमें सुगन्ध हो गई है। अपनी अच्छी बातोंके गाने वाले बहुत लेखक आपने देखे होंगे, पर अपनी भूलों, अपनी बेवकूफियों और अपनी नादानी की बातोंको पाठकोंके सामने रखने वाला शायद कोई विरला ही लेखक आपने देखा होगा। लेखक महोदय को इस दुनियाँमें आये प्रायः साठ वर्ष हुए हैं, उनका जीवन विचित्र घटनाओंसे भरा है, उन्होंने जगत्‌की बहुतसी ऊँच-नीचोंका अनुभव किया है और महा भयंकर विपत्तियाँ भोगी हैं; इससे आप समझ सकते हैं, कि लेखकका अनुभव कैसा होगा।

यूरुपका कोई लेखक यदि अपने अनुभवकी ऐसी दस पाँच बातें भी किसी पुस्तकमें लिख देता है, तो पुस्तककी लाखों प्रतियाँ दस-दस और बीस-बीस गुने मोलमें फौरन बिक जाती हैं; क्योंकि अनुभव की हुई—आँखों-देखी बातोंका असर पाठकों पर बहुत जल्दी होता है। सच जानिये, अपूर्व पुस्तक है। पुस्तक क्या—अमृतका सागर है। इसकी एक-एक बूँदसे मनुष्यका कल्याण हो सकता है। महाशोकार्त्त और विपद्ग्रस्तोंको इस पुस्तकी एक-एक बात नया

जीवन दे सकती है, मुर्दादिलोंको ज़िन्दा दिल कर सकती है, आलसी और काहिलोंको फुरतीला और उद्योगी बना सकती है, निर्धनोंको धनवान कर सकती है, मूर्खोंको चतुर बना सकती है और सीधे-सादोंको धोखेबाज़ोंके धोखेसे बचा सकती है। अगर कोई व्यक्ति इस पुस्तकका रोज़ पाठ किया करे, तो निश्चय ही वह इस लोकमें सुख से रहकर, अन्तमें स्वर्ग और मोक्षकी प्राप्ति कर सकता है। फिर इस पुस्तकको हम "अमृतसागर" या स्वर्गकी कुञ्जी" कहें, तो अत्युक्त या मुबालग़ा नहीं।

व्याख्याके नीचे महाराजा प्रतापसिंहकी मर्मस्पर्शी हृदयग्राहिणी कवितायें दे दी गयी हैं और उनके नीचे प्रत्येक श्लोकका सरल अँग-रेज़ी अनुवाद भी दे दिया गया है, जिससे अँगरेज़ी-प्रेमी या स्कूल-कालिजोंके विद्यार्थी अँगरेज़ी भाषाका भी मज़ा उठा सकें।

चित्रोंकी भरमार है।

इसमें एक-से-एक बढ़कर भावपूर्ण २६ चित्र दिये गये हैं, जिनके देखने मात्रसे मन मुग्ध हो जाता है और फौरन दिल पर असर होता है। २००० सालमें आज तक किसीने भी "नीति-शतक" और "वैराग्य शतक" में चित्र नहीं लगाये। लगाना तो दूर की बात है, आज तक किसीके ध्यानमें भी यह बात नहीं आई। एक-एक चित्र ख़रीदने जाइयेगा, तो चार-चार आनेसे कममें नहीं मिलेंगे।

सम्मति।

पं० नर्मदाप्रसाद शास्त्री बी० ए०, भू० पू० सम्पादक "शारदा" लिखते हैं:—

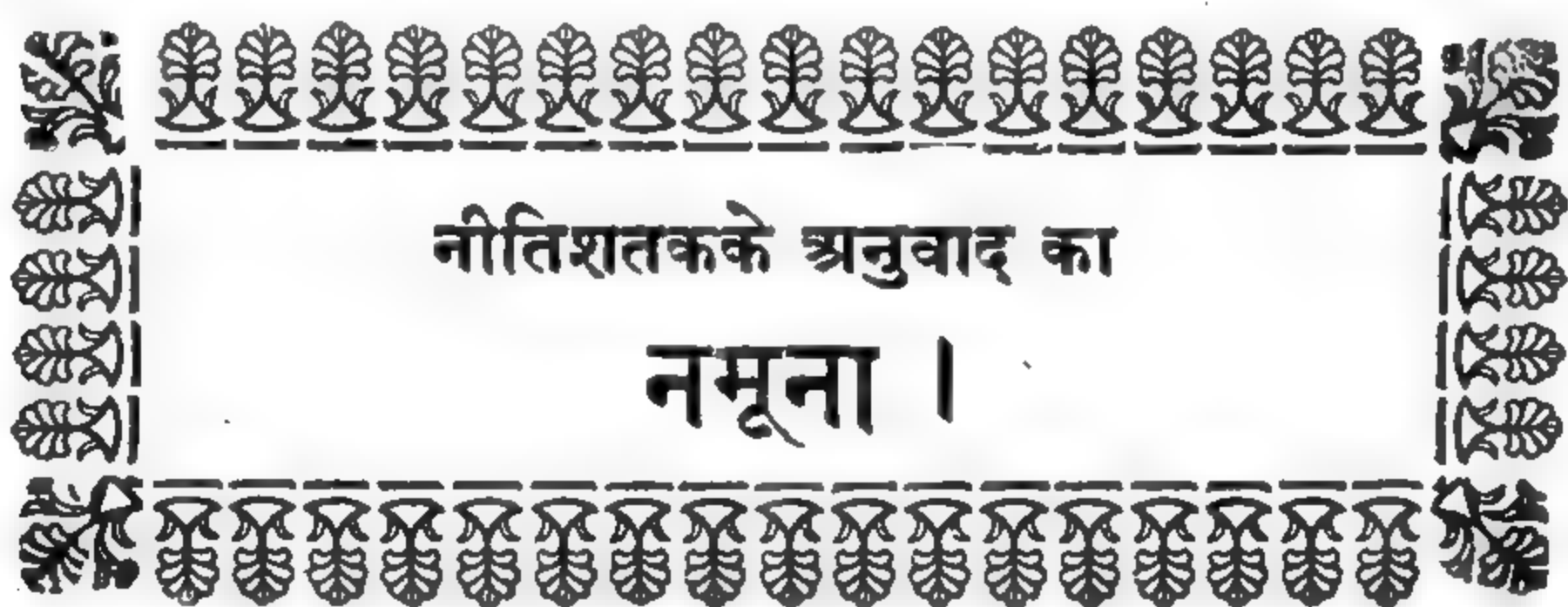
"संसारमें अपना जीवन सुख और सफलताके साथ बितानेके लिये मनुष्यको नीतिज्ञानकी आवश्यकता है। इसी नीतिज्ञानके लिये कविवर भर्तृहरिका "नीति शतक" संस्कृत-साहित्यमें बहुत प्रसिद्ध है। इसको

बड़ी भारी विशेषता यह है कि, यह जितना सरल है, उतनाही सुन्दर है। इसी कारण थोड़ी बहुत संस्कृत जाननेवालोंको भी इसके अनेक श्लोक कण्ठाग्र रहते हैं। इस ग्रन्थके अनेक हिन्दी-अनुवाद हो चुके हैं, परन्तु प्रस्तुत पुस्तक जिस सुन्दर रूपमें निकली है, उसकी कल्पना शायद ही किसीने की होगी। इस सुन्दर कल्पना का श्रेय बाबू हरिदासजी को है, जो हिन्दीके एक अति उत्साही पुस्तक-प्रकाशक ही नहीं, वरन् एक सुलेखक भी हैं। यही कारण है, जो आपको प्रकाशित पुस्तकें उपयोगी होनेके साथ ही अपनी छपाईकी सजधजमें निराली होती हैं।

इस नीतिशतकमें पहले मूल श्लोक, उसके नीचे भावार्थ, भावार्थके नीचे व्याख्या और व्याख्याके अन्तमें अङ्गरेज़ी अनुवाद दिया गया है। पूर्व तथा पश्चिमके अनेक प्रसिद्ध नीतिकारोंकी नीतियाँ भी अनेक स्थानों पर दी गई हैं। कहीं-कहीं अनुवादकने अपना अनुभव भी लिख दिया है, जो बहुत अच्छा हुआ है। कितने ही श्लोकोंके चित्र भी दिये गये हैं, जिससे पुस्तकमें विशेषता आगई है। पुस्तकके आरम्भमें महाराजा भर्तृहरिका ३७ पृष्ठ व्यापी सचित्र परिचय भी दिया गया है। समस्त ग्रन्थ सुन्दर टिकाऊ और मोटे काग़ज़ पर छापा गया है। सब सजधज देखते हुए ५) मूल्य कुछ भी अधिक नहीं है।

अनेक ग्रन्थोंके रचियता, सुप्रसिद्ध "प्रताप" के जाइन्ट एडीटर, "वर्त्तमान"के प्रधान सम्पादक पण्डितवर रमाशंकर जी अवस्थी महोदय "वर्त्तमान" कानपुरमें ३१—१०—२१ को लिखते हैं:—

भारत-प्रसिद्ध सम्राट् भर्तृहरिको कौन नहीं जानता? उन्हें जिस प्रकार वैराग्य उत्पन्न हुआ और जिस प्रकार उन्होंने "वैराग्य शतक" "नीति शतक" और "शृंगार शतक" नामक अमूल्य ग्रन्थोंको रचना की, वह भी पढ़े-लिखे पाठकोंको मालूम है। इस पुस्तकमें "नीति शतक"की, बड़ी सुन्दर टीका की गई है। राजर्षि भर्तृहरिके वैराग्य उत्पन्न होनेकी कथा बड़ीही रोचक है। पूरी कथा चित्रोंमें बायस्कोपकी तरह सुन्दरताके साथ चित्रित की गई है। ब्राह्मण अमरफल राजाको दे रहा है। राजा भर्तृहरि

अपनी रानीको वही फल देते हैं। रानी उसे अपने यार दारोग़ाको देती है। दारोग़ा साहब अपनी प्यारी वेश्याको ले जाकर वही फल देते हैं। अब दूसरा पर्दा खुलता है। वही वेश्या राजा पर प्राण देती थी, अतः वेश्या द्वारा वही फल फिर राजा साहबके हाथमें पहुँचता है, और भर्तृहरि अवाक् रह जाते हैं। यहीं से उन्हें वैराग्य उत्पन्न होता है। ये चित्र बड़े सुन्दर बने हैं। पुस्तककी भाषा बड़ी मधुर है। स्थान स्थान पर अनुवादकने फ़ारसीकी कविताएँ देकर टीकाकी उपयोगिताको बढ़ा दिया है। पुस्तक परमोपयोगी है और हम अपने पाठकोंसे अनुरोध करते है, कि वे इस पुस्तकको अवश्य पढ़ें।

नैवाकृतिः फलति नैव कुलं न शीलं।
विद्यापि नैव न च यत्नकृतापि सेवा॥
भाग्यानि पूर्वतपसा खलु सञ्चितानि।
काले फलन्ति पुरुषस्य यथैव वृक्षाः॥ ६७॥

मनुष्यकी सुन्दर आकृति, उत्तम कुल, शील, विद्या और खूब अच्छी तरह की हुई सेवा—ये सब कुछ फल नहीं देते; किन्तु पूर्व-जन्मके कर्म ही, समय पर वृक्षकी तरह फल देते हैं।

वृक्ष जिस तरह, समय पर, अपने फल देता है, उसी तरह पहले जन्मके किये हुए कर्म भी, अपने समय पर, अपना बुरा या भला फल देते हैं। सुन्दर सूरत-शकल, शील, विद्या और उत्तम सेवासे कुछ भी लाभ नहीं होता। किसी कविने खूब कहा है:—

भाग्यं फलति सर्वत्र, न च विद्या न च पौरुषम्।
समुद्र मथनाल्लेभे हरिर्लक्ष्मी हरो विषम्॥

सब जगह भाग्य फलता है; विद्या और पौरुष नहीं फलते। हरि और हर दोनोंने मिलकर समुद्र मथा; पर हरिको लक्ष्मी मिली और महादेवको विष।

शैख़ सादी भी कहते हैं:—

हुनरवर चो बख़्तश न बाशद बकाम।
बजाये रवद् केश न दानन्द नाम॥

जब भाग्य अनुकूल नहीं होता, तब हुनरमन्द जहाँ जाता है, वहीं उसको कोई नहीं पूछता—अथवा वह जाता ही ऐसी जगह है, जहाँ उसका कोई नाम तक नहीं लेता।

गिरधर कविराय कहते हैं:—

कुण्डलिया।

भाग्य सर्वत्र फलत है, न च विद्या पौरुष सरल।
हरि हर सागर मथ्यो, हरको मिल्यो गरल॥
हरको मिल्यो गरल, हरीने लक्ष्मी पाई।
घट भाग दो सम्पन्न, भागकी कही न जाई॥
कह गिरधर कविराइ, कोऊ मिल खेलैं फाग।
कोउ हमेशा रोवें, आयो अपने भाग॥

उस्ताद ज़ौक़ने भी कहा है:—

क़िस्मतसे ही लाचार हूँ, ए ज़ौक़ वगर्ना।
सब फ़नमें हूँ मैं ताक़, मुझे क्या नहीं आता॥

भाग्यसे ही लाचार हूँ, वर्ना कौनसा फन है, जिसको मैं अच्छी तरह नहीं जानता? मुझे क्या नहीं आता?

योगिराजने बहुत ही ठीक बात कही है। रोज़ आँखोंसे देखते हैं, कि बड़े-बड़े विद्वान् और उद्योगी मारे-मारे फिरते हैं; पूरासा खाना-कपड़ा भी नसीब नहीं होता। दूसरी ओर; ऐसे लोग भी नज़र आते हैं, जो एक अक्षर भी पढ़े-लिखे नहीं; जिन्हें धोती बाँधना और बात करना भी नहीं आता; पर वे सहजमें ही, मामूलीसे उद्योगसे

लाखों-करोड़ोंके स्वामी हो जाते हैं। इन बातोंसे साफ़ मालूम होता है, कि सभी अपने-अपने कर्मानुसार फल पाते हैं।

जिन्होंने पूर्वजन्ममें अच्छे कर्म नहीं किये हैं, जिन्होंने कुछ भी नहीं बोया है, वे इस जन्ममें कैसे काट सकते हैं? जिसने आम बोये हैं, वह आम खाता है। पर जिसने बबूल बोये हैं, वह आम कैसे पा सकता है? पूर्वजन्मके अच्छे या बुरे कर्मोंका फल मिलता है, पर समय पर ही मिलता है; क्योंकि वृक्ष अपने मौसममें ही फल देता है। कहा है:—

काल पाय हू फलत हैं, शुभ अरु अशुभ निज कर्म।
ग्रीष्म बोये धान ज्यों, फलत शरद यों मर्म॥

मनुष्य खूब याद रखे, इल्म, अक़्ल, खूबसूरती और की हुई खिद़मतसे कोई फ़ायदा नहीं—इनसे सुख नहीं मिलता। सुख मिलता है, पहले जन्मके किये हुए पुण्योंसे। यदि पुण्य होते हैं, तो उत्तम फल मिलता है, पर समय पर; इसलिये उसे अधीर और निराश न होना चाहिये। कर्मको मुख्य समझ कर सन्तोष रखना चाहिये।

सार—सुख एकमात्र पूर्वजन्मके पुण्योंसे मिलता है।

---

* भजन *

(राग देस)

जब टेढ़े दिन आवें, ऊधो! जब टेढ़े दिन आवें॥ टेक॥
कञ्चन छूत होत कर माटी, माँगे भीख न पावें॥ १॥
यार दोस्त मुखसे ना बोलें, ढिंग बैठत सकुचावें॥ २॥
पढ़ा-लिखा कुछ काम न आवे, मूरख ज्ञान सिखावें॥ ३॥
टेढ़ी लौंडी बनी कूबरी, जाको कंठ लगावें॥ ४॥
चन्द्रकलासी बनी राधिका, ताकू जोग पठावें॥ ५॥
अपना-अपना भाग सखीरी, काकू दोष लगावें?॥ ६॥

दोहा—विद्या आकृति शील कुल, सेवा फल नहीं देत।
फलत कर्महू समयमें, ज्यों तरु फलन समेत॥ ९७।

97. A fine shape, a high family, good manners, knowledge or willing service are of no avail. Only the good actions done in a previous birth bear fruit at the proper time just as trees do.

गया है; कि बालक और स्त्रियाँ तक समझ सकें। व्याख्यामें वैराग्य-सम्बन्धी दूसरे ग्रन्थोंकी कविताएँ भी मौक़े-मौक़ेसे सजा दी गयी हैं, जिससे पढ़ने वालेपर असर हुए बिना न रहेगा। इस एक पुस्तक में आपको गोस्वामी तुलसीदास, महात्मा कबीर और सुन्दरदास तथा महाकवि ग़ालिब, महाकवि दाग़ और उस्ताद ज़ौक़ प्रभृति विद्वानोंकी वैराग्यपूर्ण कविताओंका आनन्द भी उपलब्ध होगा। वैराग्य ऐसा विषय है कि, संसारी नासमझ मनुष्य इससे दूर भागते हैं; वैराग्य-सम्बन्धी पुस्तकें पढ़नेमें उनका दिल नहीं लगता; पर इस पुस्तकमें ऐसी कारीगरी की गई है, कि कैसाही विषयी मनुष्य क्यों न हो, एक बार पढ़ना आरम्भ करके, सारी पुस्तक ख़तम किये बिना न रहेगा। पढ़ते-पढ़ते उपन्यासका सा आनन्द आवेगा; साथ ही झूंठे संसारसे घृणा हुए बिना न रहेगी। पढ़ते-पढ़ते शोक और दुःख हवा हो जायँगे।

इस ग्रन्थमें पहले महाराजा भर्तृहरिका वृत्तान्त लिखा गया है। वृत्तान्तके साथ ७ तस्वीरें ऐसी मनोहर दी गयी हैं कि, घृणित नारी-चरित्रका चित्र नेत्रोंके सन्मुख खिंच जाता है और चित्रोंके देखने-मात्रसे संसारी लीला समझमें आ जाती है। सातों चित्रोंसे महाराज की कथा मालूम हो जाती है। शौक़ीन लोग चाहें, तो सातों चित्रोंको मढ़ाकर कमरोंमें भी लगा सकते हैं। इसके सिवा ३१ चित्र और भी ऐसे हैं जैसे आज तक और किसी ने नहीं दिये। श्लोकोंका भाव अजीब ढंगसे चित्रोंमें चित्रित किया गया है। जो देखता है, कारी-गरकी कारीगरी पर मोहित हो जाता है। उन चित्रोंसे ही, बिना पुस्तक पढ़े, मनुष्य पर संसारकी असारता, देहकी क्षणभंगुरताका बड़ा प्रभाव पड़ता है; अभिमान चूर-चूर हो जाता है और बुढ़ापेका दृश्य सामने नाचने लगता है।

हम ज़ोर देकर कहते हैं कि, आज तक ऐसी पुस्तक हिन्दी, बँगला, गुजराती, मराठी प्रभृति किसी भी भाषामें नहीं छपी। हज़ार जगहसे रुपया बचाकर इसे ख़रीदिये। इसके लिये ख़र्च किया गया रुपया

सचमुच ही सार्थक होगा। ५३३ सफ़ोंकी सुन्दर छपी पुस्तक है। काग़ज़ मज़बूत एंटीक है। भाषा सरल, सबके समझने योग्य है। तस्वीरें एक-से-एक बढ़कर हैं। केवल ३७ चित्र ख़रीदियेगा, तो ४) में भी नहीं मिलेंगे; इतने पर भी जो सुस्ती करेंगे वे पछतायेंगे।

प्रत्येक हिन्दी जानने वाले स्त्री-पुरुषको इसे अपने पाकेटमें रखना चाहिये। सेठ-साहूकार, मुनीम, गुमाश्ते, मास्टर, प्रोफेसर, विद्यार्थी, राजा, महाराजा, केवल हिन्दी जानने वाले अथवा अङ्गरेज़ी हिन्दी जानने वाले हिन्दू और मुसलमान, जैनी और ईसाई सभीको इसे ख़रीदना चाहिये। इसमें धर्म-सम्बन्धी कोई झगड़ा नहीं है। इसमें तो संसारसागरसे पार होनेकी राह संक्षेपमें बताई है, जो सभी को जाननी चाहिये।

मूल्य अजिल्दका ४) सजिल्दका ५) जिल्द इतनी मनोहर और मज़बूत है कि तारीफ़ कर नहीं सकते। डाक-महसूल पैकिङ्ग सादीका ॥।) सजिल्दका ॥।=)

कानपुरका "वर्त्तमान" लिखता है:—

सांसारिकताकी फाँसीसे मुक्ति दिलाने वाली तथा मोह-बन्धनसे अरुचि उत्पन्न करनेवाली जो शिक्षा महाराज भर्तृहरिने अपने "वैराग्य शतक" में दी है, संसारके किसी भी साहित्यमें ऐसी सर्वाङ्ग-पूर्ण वैराग्य-शिक्षा देखनेमें नहीं आती। इसी अद्वितीय शिक्षाको लेखकने सरल हिन्दी तथा साथ ही अङ्गरेज़ीमें अनूदित करनेका शुभ प्रयत्न किया है। भाषाकी सरलता पुस्तककी उपयोगिताको बढ़ाती है। इतना ही नहीं, पुस्तकमें विषय-चर्चाके सम्बन्धमें दिये गये ३८ चित्र

और भी अधिक उपयोगिता बढ़ाते हैं। अभी तक यह बात शायद किसीके भी मस्तिष्कमें नहीं आयी थी, कि भर्तृहरिकी रूखी-सूखी शिक्षा सचित्र बनाकर इतनी अधिक रोचक बनाई जा सकती है। चित्रोंके देखते हुए, यदि केवल चित्र-परिचय मात्र ही पढ़ा जाय, तो भी बायस्कोपकी भाँति वैराग्य-शतककी सैर होजाती है। इस पुस्तकके प्रकाशनसे हिन्दी को एक कमीकी महत्वपूर्ण पूर्त्ति हुई है। हिन्दी-प्रेमियोंको ऐसी उपयोगी पुस्तक अपने पास अवश्य रखनी चाहिये।

मुरादाबादका "वैद्य" लिखता है:—

वैराग्य शतक—महाराजा भर्तृहरि कृत शतकत्रय महाकाव्य संस्कृत-साहित्यमें बहुत प्रसिद्ध है। उसका यह तीसरा शतक बढ़िया गद्य-पद्यात्मक अनुवाद सहित प्रकाशित हुआ है। यद्यपि भर्तृहरि शतक अनेक टीकाओंसे विभूषित होकर कई स्थानोंमें छप चुका है; किन्तु इतना महत्वपूर्ण संस्करण अभी कहीं देखनेमें नहीं आया।

वैराग्यशतकका
नमूना।

गात्रं संकुचितं गतिर्विगलिता भ्रष्टा च दन्तावलिर्दृ-
ष्टिर्नश्यति वर्धते बधिरता वक्त्रं च लालायते ॥
वाक्यं नाद्रियते च बान्धवजनो भार्या न शुश्रूषते हा
कष्टं पुरुषस्य जीर्णवयसः पुत्रोप्यमित्रायते ॥१११॥

हाय! मनुष्यकी वृद्धावस्था बड़ी खेदजनक है इस अवस्थामें शरीर सुकड़ जाता है, चाल मन्दी पड़ जाती है, दन्त-पंक्ति टूटकर गिर जाती है, दृष्टि नाश हो जाती है, बहरापन बढ़ जाता है, मुँहसे लार टप-

कती है, बन्धुवर्ग बातोंसे भी सम्मान नहीं करते, स्त्री भी सेवा नहीं करती और पुत्र भी शत्रु हो जाते हैं ॥ १११ ॥

सचमुच ही मनुष्यका बुढ़ापा बड़ा दुःखदायी है। इस अवस्थामें मनुष्यका शरीर बैरी हो जाता है। अनेक रोग आ घेरते हैं। खाँसीके मारे रात चैन न दिन चैन। हरदम दम फूला रहता है। दमका रोग ऐसा है कि, दमके साथ ही जाता है। दाँत अलग ही तकलीफ़ देते हैं। हरदम उँगली दाँतोंमें ही रहती है। उस्ताद ज़ौक़ने ख़ूब कहा है और बिल्कुल ठीक कहा हैः—

जिन दाँतोंसे हँसते थे, हमेशा खिल खिल।
अब दर्द से हैं, वही रुलाते हिल हिल ॥ १ ॥
पीरीमें कहाँ, अब वह जवानीके मज़े।
ऐ ज़ौक़ ! बुढ़ापेसे है, दाँता किल किल ॥ २ ॥

दाँतोंके हिलने या बिल्कुल न रहनेसे सख़्त चीज़ें खाई नहीं जा सकतीं। ज़रा भी सख़्त चीज़ दाँतों-तले आनेसे दम निकलने लगता है। घरके लोग भले हुए, पैसा कमाकर रक्खा हो, तब तो मोहन-भोग हलवा वग़ैरः मिल जाते हैं, नहीं तो बड़ी मिट्टी ख़राब होती है। पैरोंसे चला नहीं जाता, मन मारकर बैठ रहना होता है। अगर कहीं जाये बिना नहीं सरता, तो लकड़ीके सहारे जाते हैं। आँखोंसे नहीं दीखता। पढ़ना-लिखना बन्द हो जाता है। चलते-चलते किसीसे टक्कर हो जाती है, तो दूसरा कहता है—"अरे मियाँ! अन्धे हो क्या? सूझता नहीं !" कानोंसे सुनाई नहीं देता। पास बैठा हुआ आदमी मुँह-सामने ही गाली क्यों न देता रहे ? अपने शरीरकी भी सेवा हो नहीं सकती, इसलिये शरीर और कपड़े गन्दे रहते हैं। लोग पास खड़े होनेसे घिन करते हैं। वही पुत्र जिसे बचपनमें गोदमें खिलाते थे; आप न खाते थे, उसे खिलाते थे; अच्छे-अच्छे कपड़े पहनाते थे; लाड़-प्यार करते थे; पढ़ाने-लिखानेमें शक्तिभर द्रव्य ख़र्च करते थे; आप तङ्गी भोगते थे, उसे तङ्गदस्त न होने देते थे, आप फटी धोती पहने फिरते

थे, पर उसे बढ़िया धोती कुरता कहींसे भी चोरी-ज़ोरी न्याय-अन्यायसे लाकर पहनाते थे, वही पुत्र अब मुँहसे नहीं बोलता। उसकी स्त्री दिनभर गालियोंकी बौछार छोड़ा करती है। कहती है, "बूढ़ा मरे तो संकट कटे।" पुत्रवधू तो पुत्रबधू—अपनी खास अर्द्धाङ्गिनी ही देखते ही आँखें चढ़ा लेती है, हर वक्त खाउँ-खाउँ करती रहती है। आलिङ्गन करना तो दूरकी बात है, अपने पास बैठाना भी बुरा समझती है। बीमारी-आरामीमें सेवा-शुश्रूषा करती-करती कहने लगती है, "अब तो तुम मर जाओ तो भला हो, मुझसे यह सब नहीं होता।" ऐसे-ऐसे हज़ारों दुःख खड़े हो जाते हैं। भगवान् किसी को बुढ़ापा न दिखावे।

महाकवि नज़ीर अकबराबादीने अपनी हृदयहारिणी और मर्म-स्पर्शी कवितामें "बुढ़ापे" का चित्र क्या ही खूब ही खींचा हैः—

बुढ़ापा।

क्या कहर है यारो, जिसे आ जाय बुढ़ापा।
और ऐश जवानी के तईं, खाय बुढ़ापा।
इशरत को मिला खाकमें, ग़म लाय बुढ़ापा।
हर कामको, हर बातको, तरसाये बुढ़ापा।
सब चीज़को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह न दिखलाय बुढ़ापा॥ १॥

आगे तो परीज़ाद ये, रखते थे हमें घेर।
आते थे चले आप, जो लगती थी ज़रा देर।
सो आके बुढ़ापेने किया, हाय ये अन्धेर।
जो दौड़के मिलते थे, वह लेते हैं मुँह फेर।
सब चीज़को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा।
आशिक़ को तो अल्लाह न दिखलाय बुढ़ापा॥ २॥

क्या यारो, उलट हाय गया हमसे ज़माना।
जो शोख़ कि थे, अपनी निगाहोंके निशाना।

छेड़े है कोई डालके, दादाका बहाना ।
हँसकर कोई कहता है, कहाँ जाते हो नाना ।
सब चीज़को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा ।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा ॥ ३ ॥
पूछें जिसे कहता है, वो क्या पूछे है बुड्ढे ! ।
आवें तो ये गुल शोर, कहाँ आवे है बुड्ढे ? ।
बैठें तो ये है धूम ! कहाँ बैठे है बुड्ढे ? ।
देखें जिसे, वह कहता है क्या देखे है बुड्ढे ? ।
सब चीज़ को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा ।
आशिक़ को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा ॥ ४ ॥
वह जोश नहीं, जिसके कोई ख़ौफ़ से दहले ।
वह ज़ोम नहीं, जिससे कोई बात को सहले ।
जब फस हुए हाथ, थके पाँव भी पहले ।
फिर जिसके जो कुछ शौक़में आवे सोई कहले ।
सब चीज़को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा ।
आशिक़को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा ॥ ५ ॥
करते थे जवानीमें, तो सब आपसे आ चाह ।
और हुस्न दिखाते थे, वह सब आनके दिलख़्वाह ।
यह क़हर बुढ़ापेने किया, आह नज़ीर ! आह ! ।
अब कोई नहीं पूछता, अल्लाह ही अल्लाह ! ।
सब चीज़को होता है, बुरा हाय बुढ़ापा ।
आशिक़को तो अल्लाह, न दिखलाये बुढ़ापा ॥ ६ ॥

रोगोंके मारे इस अवस्थामें भगवद्भजन भी नहीं होता है। पहली अवस्थायें मनुष्य खेल-कूद और भोगविलासमें गँवा देता है; इसलिये अन्तमें यहाँ भी दुःख और वहाँ भी दुःख रहता है। जिन्हें इन कष्टों से बचना हो, वे हो सके तो बचपन में ही, नहीं तो जवानीमें जब शरीर सब तरह ठीक हो, स्वास्थ्य अच्छा हो, पुण्य सञ्चय करें और

दुनियाँसे दिल हटानेका अभ्यास करते-करते इसे एकदम छोड़कर, शान्त स्थान में जाकर, अपने बनाने वालेकी याद करें।

भगवान्‌की कृपासे सब दुःख दूर हो जाते हैं; जब तक मनुष्यको "अजो नित्यःशाश्वतोऽयं पुराणो, न हन्यते हन्यमाने शरीरे" का अनुभव नहीं होता, तभी तक दुःख व्यापते हैं। जहाँ मनुष्यने शरीर और आत्माको अलग-अलग समझा। दुःख-सुख प्रभृतिका सम्बन्ध शरीरसे है, आत्मासे नहीं, ऐसा समझा कि, दुःख भागे। मौतका डर भी उन्हींको लगता है, जो शरीर और आत्मामें भेद नहीं समझते। जो इस बातको जानता है, कि शरीर नाशमान् है; किन्तु आत्मा अमर और अविनाशी है, वह क्यों डरेगा ? जो काम क्रोध मद मोह प्रभृति शत्रुओंको वशमें कर लेता है, वह सदा सुखी रहता है। जो इन घोर शत्रुओंका नाश नहीं करता, वह सदा दुखी रहता है। सर्वोपरि बात यह है कि, जो परमात्मा की शरणमें चला जाता है, उसको संसारी शोक ताप नहीं सता सकते। भगवान् की शरण गये बिना ही मनुष्य दुःख भोगता है। उनकी कृपा होनेसे दुःख कहाँ ? जो भगवान्‌को भूलता है, उसकी मछलीकी सी दुर्गति होती है, जिसका जहान बैरी होता है। गोस्वामी तुलसीदासजी कहते हैंः—

ज्यों जग बैरी मीनको, आयु सहित परिवार।
त्यों तुलसी रघुनाथ बिन, आपनि दशा विचार॥

पर जो—

स्वामी सीतानाथजी, तुम लग मेरी दौर।
तुलसी काक जहाजको, सूझत और न ठौर।

कहता हुआ, उनपर सोलह आने विश्वास रखता हुआ, उनकी शरणमें चला जाता है, चाहे वह पापी ही क्यों न हो, भगवान् उसपर दया करते हैं, उसे अपनी शरणमें ले लेते हैं। उनकी कृपा होनेसे फिर शोक ताप, रोग-दुःख और शत्रु लाखों कोस दूर भागते हैं। वे मनुष्य का कुछ भी अनिष्ट नहीं कर सकते। गोस्वामी तुलसीदासजीने कहा हैः—

कोटि विघ्न संकट विकट, कोटि शत्रु जो साथ।
तुलसी बल नहिं करि सकें, जो सुदृष्टि रघुनाथ॥

छप्पय।

भयो संकुचित गात, दन्तहू उखरि परे महि।
आँखिन दीखत नाहिं, बदन ते लार परत बहि॥
भई चाल बेचाल, हाल बेहाल भयो अति।
बचन न मानत बन्धु, नारिहू तजी प्रीति गति॥
यह कष्ट महा दिय वृद्धपन, कछु मुख सों नहिं कहि सकत।
निज पुत्र अनादर कर कहत, यह बूढ़ो योंही बकत ॥१११॥

III, How pitiable is the old age of a man when his limbs begin to contract, his gait becomes feeble, the rows of teeth broken off, the eye-sight is gone, deafness is on the increase, the mouth begins to give water, the relatives do not show respect even by word, the wife ceases to serve and even the sons become unfriendly.

* * * * *

पृष्ठ ३६४ श्लोक १०२

शृङ्गारशतककी तारीफ़ करनेकी शक्ति हमारी क़लममें नहीं है। इसमें महाराजाने जो आनन्दका स्रोत बहाया है, उसमें मग्न होनेसे स्वर्गीय आनन्द मिलता है। रसिया और कामी पुरुषोंके लिये "शृङ्गार-शतक" अमृत सरोवर या आबेहयात है। जिन मुनि-मनमोहिनी काम-नियों ने ब्रह्मा, विष्णु, महेश को भी अपना गुलाम बना रखा है; जिनकी

रूप-माधुरी पर पराशर और विश्वामित्र जैसे महामुनि अपना तप भंग कर बैठे, उन्हीं मुनि-मनमोहिनियों का इसमें वर्णन है।

अगर आप ललित ललनाओंके हाव-भाव और नाज़-नखरोंका रहस्य जानना चाहते हैं, अगर आप स्त्रियोंकी गूढ़ बातोंको जानना चाहते हैं, अगर आप सुन्दरी वीरांगनाओं अथवा मन-मोहिनी वेश्याओं के कपट-जालसे वाकिफ़ होना चाहते हैं, अगर आप कुलांगनाओं और वारांगनाओंका भेद समझना चाहते हैं, तो आप "शृङ्गारशतक" पढ़िये। इसमें भी ऊपर मूल, नीचे अर्थ, उसके भी नीचे व्याख्या और शेषमें अङ्गरेज़ी अनुवाद है। रसिक और नौजवानोंके देखने-लायक़ चीज़ है। चित्र देखकर मन मुग्ध हो जाता है। इतने ही में समझ लीजिये, कि इसके पढ़नेसे मनुष्य स्त्रियोंकी सारी चतुराईसे वाकिफ़ हो जाता है, उनके मोहजालमें नहीं फँसता और अगर फँसता है, तो पूरा आनन्द भोगता है। नामर्दोंकी सुस्त नसोंमें भी जोश पैदा करने वाली पुस्तक है। मूल्य अजिल्दका ३) सजिल्द ३॥) डाकखर्च ॥।)

कामिनी-गर्हणा-प्रशंसा

कान्तेत्युत्पललोचनेति विपुलश्रोणीभरेत्युत्सुकः ।
पीनोत्तुङ्गपयोधरेति सुमुखाम्भोजेति सुभ्रूरिति ॥
दृष्ट्वा माद्यति मोदतेऽतिरमते प्रस्तौति जानन्नपि ।
प्रत्यक्षाशुचिपुत्तिकां स्त्रियमहो मोहस्य दुश्चेष्टितम् ॥ ७२ ॥

अहो ! मोहकी कैसी विचित्र महिमा है कि, बड़े-बड़े विद्वान् पण्डित भी, प्रत्यक्ष ही अपवित्रताकी पुतली—स्त्रीको देखकर मोहित हो जाते है; उसकी स्तुति करते हैं, आनन्दित होते हैं, रमण करते हैं और उत्कण्ठित होकर हे कमल-नयनी ! हे विशाल नितम्बोंवाली ! हे विशालाक्षी ! हे कल्याणि ! हे शुभे ! हे ! पुष्टपयोधरवाली ! हे सुन्दर भौंहोंवाली ! प्रभृति नाना प्रकारके सम्बोधनोंसे उसे सम्बोधित करते हैं ॥ ७२ ॥

खुलासा—स्त्री हर तरहसे अपवित्र और गन्दगीका पिटारा है । उसके स्तन मांसके लौंदे हैं, उसका मुख कफका आगार है, उसकी जाँघें मूत्रसे अपवित्र रहती हैं और उसके मल-मूत्र त्यागनेके स्थानोंमें दो अँगुलका भी अन्तर नहीं—ऐसी स्त्रीकी साधारण ही नहीं, बड़े-बड़े विद्वान और पण्डित खुशामद करते हैं, उसे अच्छे-से-अच्छे नामोंसे

सम्बोधन करते हैं। यह क्या मोहकी महिमा नहीं है? मोह उनकी विद्या-बुद्धि और ज्ञानको नष्ट कर देता है, इसीसे वे अपवित्रताकी पुतलीको संसारके सभी पदार्थोंसे अधिक चाहते और प्यार करते हैं। निश्चय ही, मोहने जगत्को अन्धा कर रक्खा है। देखिये, विद्वानों ने स्त्रियोंकी कैसी तारीफ़की हैः—

स्त्रियोंकी तारीफ़ोंके नमूने।

संस्कृत कवियोंकी उक्तियाँ।

सुविरलमौक्तिकतारे धवलांशुकचन्द्रिकाचमत्कारे।
वमनपरिपूर्णचन्द्रे सुन्दरि राकाऽसिनात्र सन्देहः॥

हे सुन्दरि! तेरे हारके मोती तारोंकी तरह खिल रहे हैं। तेरे सफ़ेद वस्त्र चाँदनीका चमत्कार दिखा रहे हैं और तेरा मुख पूर्णमासीके चन्द्रमाकी तरह शोभायमान है; अतः तू निश्चय ही पौर्णिमा है।

श्यामलेनांकितं बाले भाले केनापि लक्ष्मणा।
मुखं तवांतरासुप्तभृङ्गफुल्लांबुजायते॥ १०३॥

हे बाले! तेरी पेशानी या मस्तकमें जो एक काला-काला चिह्नसा है, उससे तेरा चेहरा ऐसा मालूम होता है, गोया खिले हुए कमलके बीचमें भौंरा सो रहा हो।

स्मयमाननानां तत्र तां विलोक्य विलासिनीम्।
चकोराश्चंचरीकाश्च मुदं परतरां ययुः॥ ११८॥

उस मन्द-मन्द मुस्कराने वाली नायकाको देखकर चकोरों और भौंरोंको खूब आनन्द आया; यानी चकोर उसे चन्द्रमा समझ कर खुश हुए और भौंरे कमल समझ कर।

दिवानिशं वारिणि कण्टदघ्ने दिवाकराराधनमाचरन्ती।
वक्षोजताये किमु पद्मलाद्यास्तपश्चरत्यंबुजपंक्तिरेषा॥१२२॥

जलमें कण्ठतक रहकर, दिन-रात सूर्यकी आराधना करने वाली यह कमलोंकी क़तार क्या सुनयनी नायकाके कुच बननेके लिये तप कर रही है ?

आननं मृगशावाक्ष्या वीक्ष्य लोलालकावृतम् ।
भ्रमद्भ्रमरसम्भारं स्मरामि सरोरुहम् ॥१३१॥

हिरनके बच्चेकी सी आँखों वाली सुन्दरीके मुँहको चञ्चल अलकोंसे ढका हुआ देखनेसे मुझे ऐसा मालूम होता है, गोया कमल के ऊपर भौंरोंका झुण्ड घूम रहा है।

जगदन्तरममृतमयैरंशुभिरापूरयन्नितराम् ।
उदयाति वदनव्याजात् किमु राजा हरिणशावनयनायाः ॥

मृगशावकनयनीके चेहरेके बहानेसे संसारको अपनी अमृतमय किरणोंसे भर देनेके लिये, क्या चन्द्रमा उदय हुआ है ?

तिमिर शारद चन्दिरचन्द्रिकाः कमलाविद्रम चम्पककोरकाः ।
यदि मिलकित तदापि तदाननं खलु तदा कलया तुलयामहे ॥

घोर अन्धकार, शरद्का चन्द्रमा, चाँदनी, कमल, मूँगा और चम्पाकली,—यह सब अगर किसी समय एक ही पदार्थमें इकट्ठे पाये जायँ, तो मैं उस नायकाके चेहरेके एक अंशकी तुलना कर सकूँ; यानी घोर अन्धकारसे उसके काले स्याह बालोंकी, शरद्के चाँदसे उसके मुखकी, चाँदनीसे लावण्यकी, कमलसे नेत्रोंकी, प्रवालसे होठोंकी और चम्पाकी कलियोंसे दाँतोंकी तुलना करूँ।

उर्दू-कवियोंकी मनोहर उक्तियाँ।

कोई स्त्रियोंके दाँतोंकी तारीफ़ करता है, तो कोई उसके होठोंकी प्रशंसामें कविता रचता है, और कोई उसके गालके तिल पर ही अपनी शायरीका ख़ातमा करता है। उर्दू-कवियोंकी तारीफ़ोंके नमूने भी देखिये:—

दाँत यूँ चमके हँसीमें रात उस माहपाराके।
मैंने जाना, माहताबाँ पारा पारा हो गया॥ १॥
अशक़के क़तरे, नहीं देखते हैं उस रुख़ पर।
सितारे धूपमें हम दोपहरको देखते हैं॥ २॥
बहरमें मोती पानी पानी, लालका खूं पत्थरमें।
देखो, लबो दन्दाँसे, तुम्हारे लालो गुहरके झगड़े हैं॥ ३॥
न क्यों तेरे दाँतोंसे, झूठा हो मोती।
कि दावा किया था सफ़ाईका झूठा॥ ४॥

वह चन्द्रमुखी रातको जो हँसी, तो उसकी दाँतोंकी क़तारकी चमकसे मुझे ऐसा मालूम हुआ, गोया चन्द्रमाके टुकड़े-टुकड़े हो गये॥ १॥

उसके गाल पर पसीनेकी बूँदें नहीं हैं, वे तो दोपहरके समय, धूपमें तारे दिखाई दे रहे हैं॥ २॥

तेरे दाँतोंकी आभाको देखकर, समन्दरमें मोती शर्मके मारे पानी-पानी हो रहा है और तेरे ओठोंकी सुर्ख़ीको देख कर लालका दिल पहाड़की गुफामें स्पर्द्धाके मारे खून हो गया है। देख तो सही, तेरे दाँत और होठोंके कारण, मोती और लालोंकी कैसी बुरी दशा हो रही है॥ ३॥

मोतीने तेरे दाँतोंसे सफाईमें बढ़ जानेका दावा किया था; मगर वह तेरे दाँतोंके मुक़ाबिलेमें झूठा निकला॥ ४॥

एक हिन्दी-कविकी भी काव्यकला-कुशलताका नमूना देखियेः—

गोरे मुख पर तिल लसत, ताहि करूँ प्रणाम।
मानो चन्द्र बिछाय कर, पौढ़े शालग्राम॥

गोरे मुँह पर जो तिल शोभायमान है, उसे मैं प्रणाम करता हूँ;

माहताबाँ = चाँद। माहपारा = चन्द्रबदनी। पारा पारा हो गया = टुकड़े टुकड़े हो गया। अशक़ = आंसू। रुख़ = गाल। क़तरा = बूँद। बहर = समुद्र। लब = होठ।

क्योंकि मुझे ऐसा जान पड़ता है, मानों चन्द्रमाको बिछाकर शालग्राम सो रहे हों।

मियाँ नज़ीरकी तारीफोंके भी चन्द नमूने देखिये:—

छोटासा ख़ाल, उस रुख़ ख़ुरशीद ताब में।
ज़र्रा समा गया है, दिले आफ़ताब में॥

उस सूर्यकी भाँति चमकनेवाले मुख पर छोटासा तिल देखनेमें ऐसा मालूम होता है, जैसे सूर्यमें एक छोटा सा कण।

सहर इस झमकसे आया, नज़र एक निगार राना।
कि खुद उसके हुस्ने रुख़को, लगा तकने ज़र्रा आसा॥

सवेरे ही मुझे एक सुन्दर प्रतिमा दिखाई दी कि, मैं सूर्य कणकी भाँति उसके मुखारबिन्दकी शोभाको देखने लगा; यानी सूर्य उसके सामने कणकी तरह था।

बुतोंकी मजलिसमें शबको माहरू-
जो और टुक भी क़याम करता।
कनिश्त वीरां सनमको बन्दा,
बरहमनोंको गुलाम करता॥

अगर वह चन्द्रमुखी मूर्त्तियोंकी सभामें रातको ज़रा देर और ठहर जाती, तो मन्दिर उजड़ जाते, मूर्त्तियाँ उसकी गुलाम हो जातीं, ब्राह्मण—पुजारी उसके सेवक हो जाते; उसके सौन्दर्य पर देवता और मनुष्य दोनों मोहित हो जाते हैं।

तिला नामर्दी।

यह तिला नामर्दके लिये दूसरा अमृत है। इसके लगातार ४० दिन लगानेसे हर प्रकारकी नामर्दी आराम हो जाती है। नसोंमें नीलापन, टेढ़ापन, सुस्ती और पतलापन आदि दोष जो लड़कपनकी बुरी आदतोंसे पैदा हो जाते हैं, अवश्य ठीक हो जाते हैं। इस तिलेके लगानेसे छाले आबले भी नहीं पड़ते और न जलन ही होती है। चीज़ अमीरोंके लायक़ है। बाज़ारू तिलोंके लिये ठगाना बेवक़ूफ़ी है। यह आज़माई हुई चीज़ है; जिसे दिया वही आराम हुआ। धातु-दोष तिलेसे आराम न होगा। अगर धातु कमज़ोर हो तो हमारी "नपुंसक संजीवन वटी" या "धातु पुष्टिकर चूर्ण" या "कामदेव चूर्ण" भी सेवन करना उचित है। दाम १ शीशी तिलेका ५) डाकखर्च ।-) ४० दिनको तीन शीशियाँ दरकार होंगी।

मूर्ख से-मूर्खको चतुर चूड़ामणि बनानेवाली पुस्तक।

यह पुस्तक यथा नाम तथा गुण है। ऐसी कोई भी नीति-चतुराई की बात नहीं, जो इसमें न लिखी गई हो। यदि आप दुनियाँ-भरके विद्वानोंकी वाणियोंका आनन्द लेना चाहते हैं, यदि आप एक ही पुस्तकमें संसार-भरके नीतिज्ञोंकी नीतियोंका निचोड़ देखना चाहते हैं, यदि आप नीतिज्ञ और चतुर बनना चाहते हैं, तो इस पुस्तकको पढ़िये। हर उम्र, हर पेशे और देशके आदमी इस पुस्तकसे लाभ उठा सकते हैं। पुस्तक क्या है, परमात्माकी वाणी है, जो निरन्तर एक समान मनुष्यका कल्याण कर सकती है। बार-बार इसका पारायण करनेसे महामूर्ख भी बुद्धिमान् हो सकता है; इसमें ज़रा भी सन्देह नहीं।

ऐसी कौनसी अक़्लमन्दी और चतुराईकी बात है, जो इस ग्रन्थमें नहीं है? देखते-देखते इस पुस्तकके चार संस्करण बिल्कुल खप गये। यह पाँचवाँ संस्करण है। दाम प्रायः ३२८ पृष्ठोंकी पुस्तकका २।) डाकव्यय ॥=)

सम्मति।

चित्रमय जगत् लिखता है:—

इस पुस्तकमें चाणक्य, शुक्र आदि नीति-वेत्ताओंकी नीतिका सरल मातृ-भाषामें अनुवाद किया गया है। इसके सिवा चीनी, उर्दू, अर्बी और संस्कृतके कई महात्माओंके अनेकानेक नीति-ग्रन्थोंका भी अनुवाद किया गया है, जिससे थोड़े पढ़े-लिखे भी इससे अच्छी तरह लाभ उठा सकते हैं। सांसारिक व्यवहारोंके लिये "नीतिशास्त्र"की वैसी ही आवश्यकता है, जैसी कि देहकी अनित्यताका ज्ञान होनेके लिये वेदान्तशास्त्रकी आवश्यकता है। दरिद्रीसे राजा तकका कार्य बिना नीतिके बन्द रहता है। अतएव हरेकके लिये नीतिशास्त्रकी आवश्यकता है, हरेकके लिये यह पुस्तक आदरणीय है।

अक़्लमन्दीके ख़ज़ानेका नमूना।

दुर्जनोंकी संगति न करनी चाहिये; क्योंकि बुरोंकी संगतिसे बहुधा सज्जन भी मारे जाते हैं। सभी जानते हैं कि सूखी लकड़ीके साथ गीली लकड़ी भी जल जाती है।

हे राजन्! दुष्ट लोगोंमें शान्ति, साधुता, पवित्रता, सन्तोष, मीठे वचन, सच और स्थिरता (एक बात पर क़ायम रहना), आत्मज्ञान, दान, पुण्य, धर्म और अपनी कही हुई बातकी पकाई, ये उत्तमोत्तम गुण नहीं होते।

हे राजेन्द्र ! मीठी बात बोलनेसे सुख बढ़ता है; कड़वी बातसे दुःख बढ़ता है; कुल्हाड़ी-द्वारा काटा हुआ वृक्ष फिर बढ़ जाता है; तीरका घाव फिर भर जाता है, किन्तु वचनरूपी तीर द्वारा हुआ घाव फिर नहीं भरता। तीरकी अनीको वैद्य निकाल सकता है, किन्तु बातकी चुभी हुई नोकको वैद्य भी निकाल नहीं सकता; क्योंकि वह दिलके भीतर चुभ कर खटका करती है।

मुँहसे निकली हुई कड़वी बात मनुष्यके मर्मस्थानोंमें छिद जाती है। इसलिये कड़वी बात सुननेवालेके दिलमें खटकती रहती है और वह रात-दिन उसी उधेड़-बुनमें लगा रहता है। चतुर पुरुषको किसी से कड़वी अथवा बुरी लगनेवाली बात न कहनी चाहिये।

तकदीर जिसे तकलीफ़ देना चाहती है, उसकी अक़्लको पहलेसे ही नाश कर देती है। अक़्लके मारे जानेसे मनुष्य बुरे-बुरे काम करने लगता है। जब नाश होनेका वक़्त नज़दीक आता है, तब अक़्ल और भी मारी जाती है। फिर मनुष्यके दिलमें अधर्म और अन्याय घर कर लेते हैं।

मदिरा पीने, झगड़ा करने, शत्रुता करने, स्त्री पुत्र और जाति-बिरादरी वालोंसे मन-मुटाव रखने तथा वाद-विवाद करनेको बड़े लोग बुरा कहते हैं और सबको ऐसे कर्म्मोंसे बचनेकी सलाह देते हैं।

रामकृष्ण परमहंसके उपदेश।

बालक और स्त्रियों तककी समझमें आनेयोग्य,

गीताका नितान्त सरल हिन्दी-अनुवाद।

हिन्दीभगवद्गीता।

आजतक भारतमें, भर्तृहरिके वैराग्यशतक वग़ैरः की तरह, श्रीकृष्णचन्द्रके "गीता"के भी सैकड़ों हिन्दी-अनुवाद हो गये हैं, पर ऐसा हिन्दी-अनुवाद एक भी नहीं हुआ, जिसे थोड़ी सी हिन्दी जाननेवाले भी आसानीसे समझ सकें। इसीसे यह अनुवाद किया गया है। यह अनुवाद सचमुच ही ऐसा है, जिसे नाममात्रकी हिन्दी जाननेवाले बालक और स्त्रियाँ तक समझ लेती हैं। पहले जो अँगरेज़ीके बी० ए०, एम० ए०, हिन्दी न जाननेके कारण, गीता न पढ़ते थे, वे अब इस गीताको प्रेमसे पढ़ने लगे हैं, इसीसे इसके चार संस्करण चार-चार और पांच-पांच हज़ारी छपकर बिक गये। अभी दार्जीलिङ्गमें एक माड़वाड़ी करोड़पतिने दान करनेके लिए १८ गीता मँगवाये थे, चुनावके समय हमारा गीता ही पसन्द आया, इसलिए यही गीता धर्मार्थ बाँटा गया। अनुवादकने अनुवादमें भाषाकी सरलताकी हद कर दी है।

भगवान् तिलकने भी गीताका अनुवाद किया है। वह अनुवाद सर्वोत्तम है, पर वह उन्हीं की समझमें आता है, जिन्होंने हिन्दी-- अँगरेज़ी और संस्कृतकी शिक्षा एफ० ए०, बी० ए० तक पाई है। मामूली लोग उसे मँगाकर पछताते हैं, क्योंकि समझमें कुछ भी नहीं आता। बम्बईके छपे हुए गीताओंकी भाषा पण्डिताऊ है, वह

पण्डितोंके सिवा, हर किसीकी समझमें नहीं आती। इसलिए अगर आप अपना उद्धार करना चाहते हैं, जीवन-मरणके झंझटोंसे बचना चाहते हैं, इस लोकमें सच्चो सुख-शान्ति और मरनेपर परम-पद चाहते हैं, तो आप हमारा "गीता" मँगाकर पढ़िये। ऊपर मूल श्लोक है, नीचे हिन्दी अनुवाद है, उसके नीचे सरल टीका है, शेषमें फुटनोट हैं। ऐसा गीता दश रुपयोंमें भी कहीं न मिलेगा। पहले इसका मूल्य ३) था, पर ग़रीबोंके सुभीतेके लिए, हमने इसका मूल्य अब घटाकर २।) कर दिया है। सुनहरी जिल्ददारका दाम ३) है। अवश्य देखिये, देखने ही योग्य चीज़ है।

शान्ति और सुख।

सभी इस जगत्में आकर सुख और शान्ति चाहते हैं, पर वे मिलते किसी ही भाग्यवान् को हैं, क्योंकि लोग उन्हें प्राप्त करनेके तरीक़े नहीं जानते। मूर्खतासे लोग सुखकी जगह दुःख और शान्ति की जगह अशान्ति भोगते हैं। सुखी जीवनको दुःखी बना लेते हैं। इसीलिए वलायतके एक अरबपति धनीने अपना अनुभव इसमें लिखा है। जिन तरीक़ोंसे उन्होंने सुख-शान्ति प्राप्त की थी, वह सब परोपकारार्थ लिखे हैं। इस पुस्तकको पढ़नेसे दुखी-से-दुखी मनुष्य सुखी हो जाता है, इसमें शक नहीं। हज़ारों अनमोल उपदेश लबालब भरे हैं। बिहार, युक्तप्रान्त, पंजाब और मध्यप्रदेशके डाइरैक्टरोंने भी इसे पसन्द करके लड़कोंके लिए इनाममें दिये जानेको चुना है। आप इसको अवश्य ख़रीदें और अपनी ज़िन्दगीको आनन्दमयी बनावें। यह इसका दूसरा संस्करण है। इसीसे समझलें कि यह लोगोंको कितनी पसन्द आई है। पहले इसका दाम ॥।) था, पर हमने परोपकारार्थ इसका मूल्य अब ॥) कर दिया है। जो अब भी न खरीदें उनका दुर्भाग्य है।

* इति *